KEVIN LEMAN

كيفن ليمان

ضعي حدًّا للتوتر قبل أن يضع حدًّا لكِ

STOPPING STRESS BEFORE IT STOPS YOU

حلول عملية لمساعدة الأمهات في السيطرة على نقاط التوتر في حياتهن



ترجمة: وسام حسن







mohamed khatab



إدارة التوزيع:
00201150636428

لمراسلة الدار:
email:P.bookjuice@yahoo.com
Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: Stopping Stress before It Stops You: A Game Plan for every mom
- العنوان العربي: ضعي حدًا للتوتر قبل أن يضع حدًا لكِ: حلول عملية لمساعدة الأمهات في السيطرة على نقاط التوتر في حياتهن
- طُبِع بواسطة: Revell, Baker Publishing Group
- Copyright © 1987 by Kevin Leman
- حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب
- ترجمة: وسام حسن
- تدقيق لغوي: مريم عبد الجليل
- تنسيق داخلي: علي خلف
- الطبعة الأولى: أكتوبر/ 2022م
- رقم الإيداع: 2022/19601م
- الترقيم الدولي: 978-977-6972-58-2

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» لتجارة الكتب
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



KEVIN LEMAN

كيفن ليمان

ضعي حدًّا للتوتر قبل أن يضع حدًّا لكِ

STOPPING STRESS BEFORE IT STOPS YO

ـول عملية لمساعدة للأمهات في
سيطرة على نقاط التوتر في حياتهن



ترجمة: وسـام حسن

إهداء لزوجتي،

باكي،

حبُّ حياتي،

التي عشت معها الجنون طوال ثلاثة وأربعين عامًا...

ما زلت ذلك المجنون بك!

المحتويات

المقدِّمة 11

ما الذي يدفع طبيبًا رجلًا إلى الكتابة عن النساء والتوتر؟ 15

تحدَّثتُ مع آلاف الأمهات المُجهَدات........ 15

حظيتُ بمعلِّمة من الطراز الأول حول التوتر والأمومة 17

الجنون حالة يمكن تجنُّبها........ 20

هل من طريقةٍ للخروج من مستنقع الحياة؟ 23

في الزواج، يكون التوتُّر جزءًا من المعادلة........ 24

يبدو أن أحدًا ما نسي إخبارهما عن الضغوطات 25

مستنقع الحياة لا يضجُّ بالتماسيح فقط 26

التوتُّر يدمِّر كاثي........ 26

ما الذي يجعل التوتُّر عدوًّا شرسًا؟........ 28

ما مدى استعدادك للإصابة بالتوتُّر؟ 37

المسيطرون هم أشخاصٌ أقوياء........ 39

نصائح لوقاية الشخصيات المسيطرة من التوتُّر 41

نصائح لأولئك اللواتي يعشن مع شخصية تحبُّ السيطرة 43

مصدرو البهجة بحاجة لمن يُعجب بهم 45

نصائح تقي مصدري البهجة من التوتُّر 47

محبُّو لفت الانتباه ينتعشون تحت الضوء 48

كيفية التعامل مع سلوكيات محبِّي جذب الانتباه 49

الشخصيات المضحِّية تعتقد أنها لا تستحق سوى الخسارة 50

نصائح لمنع إصابة الشخصيات المضحِّية بالتوتر........ 53

تذكَّري منابع التوتُّر 55

عوامل التوتُّر الرئيسة الستة في حياة أيِّ أمٍّ 57
الرِّتم السريع للحياة لا يتَّفق مع قلَّة الحيلة 58
أرادت تيري التخلِّي عن كل شيء........ 59
الأطفال هم مصدر التوتُّر رقم واحد 60
عقارب الساعة والتوتُّر، يجريان يدًا بيد........ 62
الأزواج يتسبَّبون في التوتر بعدة طرق........ 64
«الرغبة في الحصول على كل شيء» هي أصل الكثير من التوتر........ 65
التوتُّر الحقيقي هو الأعمال المنزلية بعد الثامنة مساءً 66
لا تتوقعي مغادرة المنزل دون توتر........ 68
إذًا، ما هو الجواب عن كل هذا التوتر؟........ 69

السرُّ البسيط وراء الحدِّ من التوتُّر 71
تيري تبدأ في الخروج من مستنقعها........ 73
«يمكنني الخروج - أنا أخرج!» 74
جو ينضم إلى تيري في جلساتها الاستشارية........ 75
تيري مضطرَّة للانتقال إلى «المربَّع الثاني» 77
تيري وجو ينطلقان في بداية جديدة........ 79
تيري وجو تعلَّما «السر» 80

من هم الأطفال الأكثر تسبُّبًا للتوتر؟ 83
برادفورد الصغير لا يمنح والدته الراحة 84
ويندي كانت تُدير حياة أخيها الصغير........ 86
ميسي الصغيرة تطبِّق قوة نوبات الغضب 88
كيف تصنعين طفلًا عنيفًا؟........ 91
جيمي كان يمزِّقُ ما هو أكثر من الأثاث........ 94
لورا تنتقم من والدها........ 95

هل تربِّين أشخاصًا معطائين، أو آخذين؟ 99
الآباء يطالبون أبناءهم بالكثير، في عمر مبكر........ 100

طفلك المراهق يواجه ضغوطات هائلة..........103
هل يتعلم أطفالك ليصبحوا معطائين، أو آخذين؟..........104
كيف تربِّين طفلًا معطاءً، بدلًا من طفل آخذ؟..........105
من أين تأتي روعة الانضباط الواقعي؟..........107
الممارسة العملية للانضباط الواقعي..........109
هل هذا كل ما يعنيه الانضباط الواقعي؟..........114

ساعدني! أنا سائقة تاكسي، وشاحنتي الصغيرة ليست صفراء اللون..117
متلازمة الأم الخارقة «سوبر ماما» ظاهرة عالمية..........119
ما الذي يجعل جميع الأمهات عرضة للاحتراق النفسي؟..........121
الأم الخارقة تذهب إلى التسوُّق..........122
«حسنًا أيها المشهور، أخرِج القمامة»..........124
العدوُّ اللدود لهنَّ جميعًا..........125
أيُّ نوعٍ من الراغبات بالكمال أنتِ؟..........127
طريقك لتخفيض مستوى ما تشعرين به من توتر..........129
كيف حلَّت مارج مشكلتها مع «جدول الأم الخارقة»؟..........129
تحديد الأولويات والتشبُّث بها من أصعب المهام في الحياة..........132

لماذا يطارد التوتُّر المرأة العاملة؟..........133
من سيرعى أطفالي (وشعوري بالذنب)؟..........135
هل الجاكوزي يستحق كل هذا العناء؟..........137
درس قصير للتعرُّف على أفضل أسلوب في اختيار مزوِّد خدمات الرعاية....139
مسؤوليتك الأولى هي تجاه بعضكما بعضًا..........141
تشاك وجودي يجلبان طالبة جامعيَّة..........142
الدكتور دوبسون يجيب عن سؤالي..........143

قائمة مراجعة تقييم رعاية الطفل..........145
نوع الرعاية..........145
مزوِّد خدمات الرعاية..........145

الأنشطة 146
البيئة 146
متفرقات 146

الأمهات العازبات يتحملن أعباء مضاعفة 147
نصيحة للأم العزباء: لا تخافي 148
اختبري طريقة سكارليت أوهارا للتعامل مع الضغوطات 153

الليلة التي فقدتُ فيها توازني مع الحياة 157
أحسست أني بقيت دهرًا في غرفة الإسعاف 158
«يجب أن تخضع لتصوير طبقيٍّ محوريٍّ يا دكتور ليمان» 159
طبيب الأعصاب نجح في التشخيص وكشف الحقيقة 160
كنت مدمنًا على الأدرينالين 162
أخذت صفحة من كتابي الخاص للنصائح 163
الحفاظ على التوازن يستحق كلَّ العناء 164

خطَّة ممتعةٌ للتغلُّب على التوتر 165
نحن جميعًا بحاجة لوضع خطة ممتعة 166
الأهداف البدنية لا تشمل «العمل بجدٍّ أكبر» 166
الأهداف العاطفية مهمة أيضًا 169
ماري آن كانت زوجًا لأحد مدمني الكحول 171
أفضل طريقة للحصول على صورة ذاتية أفضل 172
يمكنك تعلُّم الاستفادة من «التوجيهات الصوتية» 173

ملحق 177

ينبغي أن تحافظي على التوازن في حياتك 177

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المقدِّمة

متعلّق بك

لا بدَّ أن أعترف لَكُنَّ أيتها النساء: أنتنَّ مذهلات. أنتنَّ قادرات على التوفيق بين سبعة أو تسعة أشياء –وحتى أكثر!– في وقت واحدٍ، وبسهولة تامَّة... على الأقل هذا ما نراه من الخارج نحن الرجال الذين تختلف معهم القصَّة تمامًا. نحن نبذل جهدًا كبيرًا للتعامل جيِّدًا مع مسألة واحدةٍ فقط.

لا عجب أننا نتخوَّف منكِ يا امرأة «الفيلكرو». أدعوكِ بهذا الاسم لأن كل شيء متعلِّق بك، وكل شخص يودُّ جزءًا منك. المشكلة هي، وبمجرد انتهائك من وهب شذرات نفسك لكل من يريدها، ما الذي يتبقى لك؟

طوال خبرتي الممتدَّة أكثر من ثلاثين عامًا في الطبِّ النفسي، وإلقاء الكلمات والمحاضرات ذات الصلة بهذا المجال، أجريت العديد من الدراسات الاستقصائية حول النساء. أحبُّ الاطلاع على إجاباتكن عن أسئلتي، والتعرُّف على مشاعركنَّ. وقد بيَّنت تلك الدراسات جملةً من أهم الضغوطات التي تشعرن بها في حياتكنَّ، وأبرزها:

- أطفالي.
- الوقت... ولا سيَّما ضيق الوقت.
- الرجل في حياتي.

وإليكنَّ النتيجة المذهلة! 72 بالمئة منكنَّ خارج قوة العمل، ومع ذلك، لم تُشِر أيٌّ منكنَّ إلى العمل باعتباره من بين أبرز ثلاثة مسبِّبات للتوتر. ولم تذكر أيٌّ منكنَّ الأعمال المنزلية التي تنفر منها معظم النساء. أنتنَّ لم تذكرن

HTTPS://T.ME/MKTBTAN

الشؤون المالية، يقول لنا الخبراء إن الأزواج يتجادلون كثيرًا بشأن المال نوعًا ما، ما هي مشكلتكنَّ أيتها النساء؟

لا شيء مطلقًا، هذا ما يجعلكِ مخلوقًا رائعًا. لديك القدرة على رعاية الآخرين، والاستثمار في حياتهم بطريقة أشبه بنكران الذات.

لكنكِ أيضًا لا تمنحين نفسك حقَّها الكافي من التقدير. في كل ما تفعلينه -جميع المهام العادية التي تنجزينها يوميًّا- تُحدثين فرقًا هائلًا في حياة أطفالك وزوجك، وحياة العديد من الآخرين.

على أيِّ حالٍ، أنتِ في حاجة إلى بعض الوقت لنفسك، الحيِّز الخاصّ بك وحدك. وبهذا تتمكَّنين من وضع حدٍّ *للتوتر، قبل أن يسبقك لوضع هذا الحدّ.* سأمنحك دفعةً من الطاقة لأؤكد لك أن ما تقومين به الآن يستحق العناء حتى عندما لا يُقابَل ذلك بالشكر. أرجو أن تحظي بالإلهام وتشعري بالتحدِّي لإعادة ترتيب أولوياتك، واتخاذ الخيارات الصحيحة والكفيلة بالحد من التوتر في حياتك.

بعد كل شيء، أنت تستحقين ذلك دونًا عن جميع الناس.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.1.

ما الذي يدفع طبيبًا رجلًا إلى الكتابة عن النساء والتوتر؟

«وما أدراهُ بالتشنُّجات وعلامات تمدُّد الجلد؟»

أعلم أنك ربما تفكِّرين الآن: من أين لهذا الطبيب النفسيِّ «الرجل» أن يعرف عن النساء والتوتر؟ ما الذي يمنحه سلطة الحديث عن شيء لم يختبرهُ بنفسه؟ متى كانت آخر مرَّة حاول فيها تغيير حفاضة ومسح عصير عنبٍ مسكوب والرد على هاتف، والركلات تنهال على ضلوعه من جنينٍ مقبلٍ على الحياة الشهر المقبل؟ وما أدراهُ بالتشنُّجات وعلامات تمدُّد الجلد؟

قبل معاقبتي وطردي إلى رفِّ الكتب، من فضلكِ أعطني فرصةً، واستمعي إليَّ. أعترفُ أنني خضت مغامرات في أماكن ربما لن تطأها الملائكة، لكن لديَّ ثلاثة أسباب على الأقل –ومؤهلات على ما أظن– تجعلني أهلًا لتأليف هذا الكتاب.

تحدّثتُ مع آلاف الأمهات المُجهَدات

على مدار عقود من ممارستي العملية للطبِّ النفسيِّ الخاصِّ، توجهت العديد من النساء المُجهَدات إلى عيادتي بشكاوى يمكن تلخيصها في سؤال واحد: «كيف يمكنني تجنُّب الدخول إلى مستشفى المجانين؟».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

في معظم الحالات، يمكننا القول: إن مشاعر تلك النسوة قد تخطَّت حدود التوتُّر إلى الاستنزاف من الأطفال الصغار. مشهد مألوف أراه يوميًّا عبر باب عيادتي، ويتمثل في أمٍّ شابة مع طفل على ذراعها، وهي تجرُّ قدمها اليسرى خلفها في محاولة للعثور على كرسيٍّ. هل تعاني اضطرابًا عصبيًّا في ساقها؟ ليس بالضبط، السبب هو طفل في الثانية من عمره، متعلِّق بتلك الساق!

إضافة لاطلاعي المباشر على مشكلات التوتُّر لدى النساء خلال جلسات الإرشاد النفسي اليومية في عيادتي، سافرتُ إلى مختلف أرجاء البلاد على مدار عقود للحديث والحوار مع آلاف النساء اللواتي وصلن «إلى شفير الهاوية». يتملَّك العديد منهنَّ توتُّر يكفي لدفعهن نحو الخروج، مجرَّد الخروج من المنزل والابتعاد عن الزوج والأولاد للعثور على بعض الهدوء والراحة.

في الآونة الأخيرة، قرأتُ مقالًا[1] في يوم المرأة يصف نوع الأم التي أصادفها يوميًّا في عيادتي أو في الكلية حيث ألقي محاضراتي. امرأة في السابعة والثلاثين من عمرها، ومعها طفل بعمر السنتين وآخر بعمر الستة شهور يطالبان باهتمامها الكامل، لينتهي بها الأمر بالصراخ والبكاء في الحمام لمدَّة ساعة تقريبًا وهي تقول: «لم أعد أحتمل، لا أستطيع تلبية كل هذه الاحتياجات. ماذا عنِّي؟».

يبدو وكأن النساء قد تحرَّرن اليوم للانضمام إلى القوى العاملة، لكن شخصًا ما نسي إخبار أزواجهن بهذه الحرِّية، وضرورة مساعدتهنَّ في تحضير العشاء. تُظهر ملفاتي زيادة ملحوظة في عدد النساء الراغبات بهجر أزواجهن وعائلاتهن، وهو أمر كان نادرًا قبل بضع سنوات فقط.

إذًا، ما الذي حققته من حديثي مع كل تلك النساء المُرهَقات؟ في مئات الحالات، رأيت بنفسي كيف يمكن أن تتعلم المرأة تخفيف توتُّرها، وتطويعه كأداة مفيدة عبر التحكم الإيجابي بحياتها. يتمثل هدفي الرئيسي من تأليف هذا الكتاب في مشاركة بعض الأفكار الأساسية والعملية التي من شأنها مساعدتكِ على فعل الشيء نفسه.

(1) Carol Tannenhauser, “Motherhood Stress,” Woman’s Day, December 26, 1985, 54

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

إنه أحد الأسباب التي تدفعني للاعتقاد بقدرتي على التحدُّث عن التوتر والمرأة، لكن لدي أسباب أخرى...

حظيتُ بمعلّمة من الطراز الأول حول التوتر والأمومة

تلك المعلِّمة هي زوجتي الجميلة، ساندي التي تدرِّبني على فهم التوتر الذي تشعر به النساء منذ ما لا يقلُّ عن ستة وأربعين عامًا. وعلى مدار ثلاثة وأربعين عامًا من تلك السنوات، كنا متزوِّجين، وتولينا تربية هولي وكريسي وكيفن وهانا ولورين. لكنها بدأت تدريبي في وقت أبكر من ذلك بكثير. خلال سنوات خطبتنا الثلاثة، علمتني ساندي الكثير عن الاختلافات الهائلة بين الرجال والنساء.

حقَّق مناصرو النسوية الكثير من الإنجازات المتميزة، إلا أن بعض المتحدِّثين الرسميين الأكثر تطرُّفًا وقعوا في خطأ كبير يتمثل في الادعاء بعدم وجود اختلافات حقيقية بين الرجال والنساء، لتختلط المساواة بالتشابه. ما أودُّ إيصاله في هذا الكتاب هو أن الرجال مختلفون عن النساء، *وليحيا الاختلاف!* في الواقع، من الأفضل أن يدرك الزوج حقيقة الاختلاف الجينيِّ والجسديِّ والعاطفيِّ بينه وبين زوجته!

يتمحور أحد الاختلافات الواضحة بين الرجال والنساء حول النشاط الجنسيِّ، وهو ما يتجاهله معظم الرجال باستمرار بسبب الجهل. أتعاطف مع رجل يشعر بالحيرة من قلة حماس زوجته للعلاقة الحميمية عندما يريد ذلك. لقد كنت الشخص نفسه الساذج في السنوات الأولى من زواجي.

كنت أعتقد أن العلاقة الحميمية هي أعظم شيء قد يجمعنا، علَّمتني ساندي أن الشيء الأروع الذي يمكننا تقاسمه معًا هو التواصل. علَّمتني أن المرأة تحبُّ الاحتضان والحب بعيدًا عن الخدش والاستغلال. علَّمتني أن العلاقة الحميمية هي تجربة جميلة يتشاركها الزوجان كنتيجة طبيعية للتواصل، وليس لمجرَّد إشباع دافعٍ طبيعيٍّ.

خضتُ قسمًا آخر من تدريبي المنزليِّ في غياب ساندي، حين اضطررتُ لإنجاز مهامها المنزليَّة طوال يوم كامل. أتذكر جيِّدًا إحدى تلك الجلسات التدريبية، عندما غادرت ساندي في الصباح الباكر وبقيت خارج المنزل طوال

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

النهار لتعود في الساعة الخامسة إلا عشر دقائق عصرًا. كانت كلماتي الأولى هي: «عدتِ للمنزل أخيرًا! كم يومًا غبتِ؟».

- كم يومًا؟ غادرتُ في التاسعة من صباح هذا اليوم.

- أنت تمزحين.

دخلت ساندي إلى غرفة المعيشة، ونظرَت إلى فوضى الألعاب والدراجة ثلاثية العجلات وغيرها من الأشياء المتناثرة في أرجاء الغرفة. ساندي من النساء الحريصات على أناقة وترتيب كل تفصيل في المنزل. لقد تضيَّقت عيناها عندما استدارت لتسأل: «ما الذي جرى؟».

في تلك اللحظة عرفتُ معنى الإحساس باليأس وعدم الجدوى الذي تواجهه العديد من النساء يوميًّا، إن لم يكن في كل ساعة. قلت: «لست متأكدًا. رتَّبت الغرفة ثلاث مرات، لكنني لا أدري... أعني، كان أحد الأطفال يلعب هنا على دراجة ثلاثية العجلات منذ فترة... لا أعرف حتى من كان هذا الطفل... التَّوءَم من المنزل المجاور كانا هنا، أنت تفهمين...».

ابتسمت ساندي ونحن نحاول إعادة ترتيب الغرفة. كان باستطاعتها أن تقول شيئًا مثل: «الآن أنت تعرف ما أعانيه كل الوقت»، لكنها لم تفعل ذلك، تركتني أتعلم من تجربتي الخاصة، وفي ذلك اليوم تعلمتُ الكثير.

شعرتُ بالإحباط الذي يتملَّك الزوجات عندما لا يعيد الأزواج والأطفال ترتيب الفوضى التي يخلِّفونها وراءهم. يمكنك دعوتها باسم «متلازمة قشرة الموز». يرمي شخص ما قشرة موز في مكان ما على أرض المطبخ. هابي والأطفال يسيرون في المطبخ مرارًا نحو الثلاجة أو المغسلة بدون أن يعير أحدهم بألًا لقشرة الموز، أو يلتقطها، وقد يتخطَّوها عند رؤيتها! من الذي يتوجَّب عليه رؤية قشرة الموز، والتقاطها؟ بالطبع، نحن نعلم. لا عجب أن تحسَّ الكثير من الأمهات وكأنهن أمَات أو مواطنات من الدرجة الثانية، وأن دورهن في الحياة يقتصر على تنظيف وترتيب فوضى الأسرة.

كلَّما استطعت، أحثُّ الزوج على محاولة تخيُّل نفسه مكان زوجته، والتعرُّف مباشرة على ما قد تواجهه. عملي الاستشاري، والحوارات التي أدرتها، وأعمالي في التلفاز، إضافة إلى حياتي السعيدة والمشغولة مع ساندي وأطفالنا الخمسة، ساعدني كثيرًا في الارتقاء بوعيي في هذا الجانب

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لدرجة أنني أعتقد بقدرتي على تقمُّص أفكار المرأة عند الحاجة. أرى في ذلك وسيلة قيِّمة في الممارسة الخاصة، عندما يكون من المهم «النظر من عيني عميلاتي» لرؤية الحياة من زاويتهنَّ الخاصة. وكما أخبرتني إحدى الأمهات: «أعيش حياة مزدحمة الأشغال تبدأ باصطحاب الأطفال إلى المدرسة وإعادتهم إلى المنزل، وأخذ قمصان زوجي إلى مركز التنظيف، والتسوق من البقالة، وصولًا إلى تزيين كافيتريا المدرسة لمعرض المدرسة، وترتيب المنزل؛ ما يجعلني محظوظة إذا وجدت بعض الوقت لدخول الحمَّام».

كلمات هذه المرأة تؤكد نظريتي الشخصية أن الرجال أحاديو البُعد، بينما تتعدد الأبعاد لدى النساء. يمكننا نحن الرجال فعل شيء واحد أو اثنين معًا بشكل جيد، ونقيم حفلات نتسوَّل فيها الشفقة لما نتعرَّض له من ضغوطات. أنا لا أنفي الضغوطات التي تواجه الرجال، فأنا أمرُّ بمثل ذلك أيضًا. لكنني ما زلت أعتقد أن النساء –وقياسًا بالرجال– متعددات الأبعاد، ما يجعلهن قادرات على أداء مهمَّات مختلفة، وشغل أدوار متنوعة في وقت واحد. لا أستطيع حقًّا إثبات نظريتي، وأعلم أن بعض زملائي المحترفين سيشرحونها قائلين إن المرأة تبدو متعددة الأبعاد لمجرد الطريقة التي يتم بها تنظيم مجتمعنا، لكني لست متأكدًا.

فكرت كثيرًا في حجم التغيُّر الذي يطرأ على حياة المرأة بعد زواجها وإنجاب الأطفال. لنقارن فقط روتين حياتها، وحياة زوجها. ما زال يتناول الغداء مع زملائه وأصدقائه، ويلعب الجولف، ويحضر الروتاري. بينما عليها أن تتكيف مع الحفاضات والأطباق، وألا تمتلك حرية الراحة لأكثر من خمس وأربعين ثانية في المرة الواحدة.

فقط رَاقِبْ أيَّ أمٍّ عادية وهي توازن جسد طفلها الغالي بعمر عشرة شهور، ذلك الجسم بوزن ثمانية عشر رطلًا على وركها بينما تمضي بهدوء لاستكمال الطهي وإعداد الفطور، وتحضير الغداء، والتحدث على الهاتف. حاول أن تطلب من رجل القيام بذلك دفعة واحدة، وسترى أن الطعام والطفل ذا العشرة شهور على الأرض! بعد التفاعل مع مئات النساء ممن يصارعن ضغوطات الحياة الأسرية يومًا بعد آخر، يتبقى لديَّ اقتناع راسخ واحد وهو

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أن الرجال يحبون أن يروا أنفسهم كعجلات، لكن النساء في الحقيقة هنَّ المحور المحرِّك للمنزل!

الجنون حالة يمكن تجنُّبها

أرجو أنكِ أصبحتِ الآن أكثر اقتناعًا بمعرفتي حول التوتر، والأساليب التي يمكن أن تتبعها المرأة للتعامل معه. وربما ما زلت تفكرين «*إنه يتحدث عن النساء اللاتي يتعرَّضن للتوتر، لكن هل يعرف حقًّا ماهية هذا الشعور؟*»، أعتقد أنني أعرف. في الواقع، أنا متأكد من أنني أعرف هذا الشعور.

ترجع تجربتي الشخصية مع التوتر الشديد إلى يوم الجمعة 29 مارس 1985، لكنني سأرجئ الحديث عنها لوقت لاحق. أودُّ الحديث أولًا عما تعلَّمتُه عن التوتر ومدى تأثيره في الأمهات المشغولات والعاملات (تجتمع هاتان الصفتان في المرأة نفسها غالبًا)، الأهم من ذلك أننا سنتحدث عن كيفية الحيلولة بدون الوقوع في براثن التوتُّر، أو على الأقل، إبقائه في مستوى يمكن التحكم فيه، وسننظر إلى ستة مجالات توتر أساسيَّة مشتركة بين العديد من النساء، والتي ظهرت في استطلاع آراء أجريته مؤخرًا. وبحسب أهميتها تتمثل هذه المجالات في:

الأطفال: إنجابهم، والعناية بهم، وتربيتهم وتدريبهم.

الوقت: جدولٌ زمنيٌّ مزدحم بالأعمال، الاندفاع في الحياة، عيش نمط حياة نموذجيٍّ محموم يعتقد الجميع أنه الحالة الطبيعية اليوم.

الأزواج: قيل ما يكفي عن ذلك.

المال: الحاجة إلى المال في العادة، وتعلُّم أساليب إدارته، وتعلُّم التكيُّف مع الحياة في حال غيابه.

العمل المنزلي: على حدِّ تعبير إحدى الزوجات «الأعمال المنزلية لن تنتهي أبدًا».

الحياة المهنيَّة: تضم القوى العاملة اليوم أكثر من 72 في المئة من الزوجات اللواتي لديهن أطفال لم يبلغوا من العمر 18 عامًا.

لم يكن الغرض الأساسيُّ من دراستي الاستقصائية غير الرسميَّة هو تعزيز المقالات في المجلات المعنية بالشؤون النفسية، لكنَّها ساعدت على تأكيد

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

حالة أشهدها في عيادتي: تتعرض النساء اليوم لضغوطات هائلة للتوفيق بين العديد من المجالات. باختصار، إنهنَّ يقعن في براثن الجنون بأعداد هائلة!

الخبر الجيِّد هو أنهنَّ لسن مضطرَّات لذلك. تستطيع أي امرأة أن تتعلم كيفية الحد من مستوى توترها عبر ممارسة النصائح المنطقية المبيَّنة في هذا الكتاب. لا أملك أسرارًا خفيَّةً أو فنيَّةً أبوح بها، وإنما بعض مبادئ العمل البسيطة في *حال استخدامها*.

تلك العبارة الأخيرة هي مفتاح السرّ. هذا الكتاب عاجزٌ عن مساعدتكِ إلا إذا اخترتِ السماح له بذلك. النساء اليوم تسمح للمجتمع (عائلاتهنَّ، صديقاتهنَّ، ووسائل الإعلام، وغيرها من القوى) بإخبارهن بما ينبغي لهن فعله. لكنكِ لست مجبرة على تحمُّل هذا النوع من المعيشة المتخمة بالتوتُّر.

بدلًا من الشعور بأنك على حافَّة الجنون، يمكنك إطلاق العنان لنفسك. باستطاعتك أن تكوني المرأة والزوجة والأم التي ستشعرين بالراحة معها أنتِ والمحيطون بك. أولئك الذين يحبونك سيحبونك أكثر عندما تتعلَّمين التعامل مع ضغوطاتك، وتساهمين في الحدِّ من ضغوطاتهم. صدقيني، هناك حلٌّ، والخيار لك. لا أحد يستطيع اتخاذ القرار نيابة عنك.

ما أقدِّمه لك ليس سحرًا، وعندما ستنتهين من قراءة هذا الكتاب، ستكون الحياة محمومةً وملأىً بالضغوطات، كما هي الحال دائمًا. لكنَّ الاختلاف يكمن في المعرفة التي ستحظين بها حول كيفية التعامل مع هذه الضغوطات. صدقيني، *التوتُّر* مرض يمكن *الوقاية* منه!

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.2

هل من طريقةٍ للخروج من مستنقع الحياة؟

«بعد أن حصلتُ على المعرفة، أودُّ مشاركتها»

«ما الخطبُ يا دكتور ليمان؟ عندما تزوَّجت، اعتقدت أن أميري جاء إليَّ مع فرسه البيضاء التي سنمتطيها نحو السعادة الأبدية. يبدو الآن أن أميري تحوَّل إلى ضفدع، وأنا عالقة معه في مستنقع الحياة مع ثلاثة ضفادع صغيرة تنقُّ طلبًا للرعاية والانتباه. أعاني صداعًا مزمنًا، ومعدةً عصبيَّةً، وبدأت بوادر الإصابة بالتشنج العصبيِّ تظهر على عيني اليسرى. ماذا أفعل؟».

أسمع حكايات مماثلة في كل أسبوع تقريبًا. يبدو أن «كيل» الأمِّ قد «طفح»، وضاق الأمر بها ذرعًا. تتصلُ بي، وتحدِّد موعدًا، وتأتي لتروي قصَّتَها التي يكون لها الحبكة نفسها في العادة: تزوَّجت في سنٍّ صغيرة، وكانت تحمل آمالًا كبيرة ومشرقة. وهي الآن محاصرة في زواج فارغ مملوء بخيبة الأمل، وثلاثة أطفال، وضغوطات تتخطى قدرتها على التحمُّل.

تشوَّهت صورة فارس أحلامها منذ يوم زفافهما الذي مضى عليه وقت طويل. وعلى مدار ثلاث عشرة سنة:

- غسل هاري الصحون مرَّتين.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

• حضر اجتماع مجلس الآباء والمدرِّسين مرَّة واحدة.

• لم يلتقِ بطبيب الأطفال قط.

• لم يتحدثْ إلى حماته منذ عامين ونصف.

• ذهب إلى لعب البولينج في ذكرى زواجهما الأخيرة (بمفرده).

بالطبع، أخبرتني بعض النسوة أنهنَّ يتمنَّين الحصول على شخص مثل «هاري» الذي يعود للمنزل بحلول السادسة مساءً كل يوم. ينعتون «أميرهم» بصفات أكثر كآبة مثل «مدمن العمل» أو «مدمن على الكحول» أو «زير نساء». غالبًا ما تكون تلك الزوجات في المراحل الأولى من الجنون، ويفكِّرن في الطلاق باعتباره محاولة أخيرة للحفاظ على سلامتهنَّ العقلية.

في الزواج، يكون التوتُّر جزءًا من المعادلة

من وجهة نظري، لا تتعرَّض مؤسسة الزواج لمجرَّد هجوم وحسب، وإنما هي عُرضةٌ لخطر قاتل. أكثر من نصف الأزواج الذين يسيرون على دربٍ تفترشه الورود يوم الزفاف، محكومٌ عليهم -إحصائيًّا- بالسير على طرق صخريَّة وَعرة نحو محكمة الطلاق، وهو ما يتم عادة في غضون سبع سنوات أو حتى أقل. ينادي بعض معلِّمي الشؤون الاجتماعيَّة المزعومين (أو من نصَّبوا أنفسهم كذلك) بالسماح لمؤسسة الزواج بالتحوُّل إلى مفارقة تاريخية عجيبة. يزعمون بعدم جدوى الزواج من امرأة واحدة، لفترة طويلة. لمثل هؤلاء أقول: «كلامكم هُراء». لطالما كانت مؤسسة الزواج قويَّة وصحيحة، لكن الأشخاص الذين يدخلونها هم من يحتاجون للمساعدة، والتوتُّر من أبرز الأعراض التي يعانونها.

بالتأكيد، ما من اثنين يبدآن حياتهما الزوجيَّة مع نيَّة سابقة لإفشالها. وتتوقع الزوجات، على وجه الخصوص، الحصول على نصيبهنَّ العادل من الأجواء الرومانسية والزهور والدلال، ليأتي الأطفال في النهاية وينشؤوا على الطاعة والاستقامة. باختصار، يتوقع الزوجان السعادة والنجاح ونعيم الزواج المشترك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يبدو أن أحدًا ما نسي إخبارهما عن الضغوطات

الشباب والشابات الذين يتزوجون اليوم ليسوا أغبياء، إنهم بعيدون كل البعد عن ذلك. في الحقيقة، إنهم متطورون جدًّا، ويفهمون المعنى الكامن في حديث الآباء أو الأصدقاء أو رجال الدين بشأن الزواج وما ينطوي عليه من مسؤوليات ومشكلات ومآزق. لكنني أعتقد بأنهم لا يصغون إلى هذه الكلمات جيِّدًا، ويقولون في أنفسهم: «نحن قادرون على تجاوز ذلك» و«الأشياء ستكون مختلفة معنا لأننا مغرمون ببعضنا بعضًا حقًّا».

المسألة التي لا يستوعبونها جيِّدًا هي أن كل عشٍّ زوجيٍّ هو عبارة عن طنجرة ضغط مقنَّعة. ومباشرة بعد انتهاء موسيقى احتفالات الزفاف، تأتي الفواتير والأطفال وحمَّامات الدعم والاسترخاء.

وقد تكون الساعة أقل مصادر الضغط. ومع اقتراب الذكرى السنوية للزفاف، يصبح الوقت أكثر أهمية وأكثر ندرة. عندما أتحدث مع الزوجات اللائي انتهى بهن المطاف في عيادتي، أقول في نفسي: «إنها معجزة أنهنَّ امتلَكْن الوقت ليصبن بخيبة الأمل». كن شديدات الانشغال بلعب جميع الأدوار التي فرضها عليهن الزواج.

أتذكر زوجين جاءا لطلب مشورتي، بدأ الزوج بانتقاد زوجته لعدم «ملاءمتها» في العلاقات الدولية، يمكنني أن أتذكر زوجين التقيا للحصول على المشورة.

شرع الزوج في إهانة زوجته لأنها لم تكن «ضليعة» في الشؤون الدولية، فصاحت في وجهه أمامي قائلة: «وكيف تريدني أن أكون ضليعة في الأخبار الدولية؟ بالكاد أستطيع مواكبة الملاحظات التي يجلبها الأطفال معهم إلى المنزل من المدرسة، ليس لديَّ وقت لقراءة الجريدة، أو حتى مشاهدة الأخبار على التلفاز!».

أخذت إحدى الزوجات اللائي زُرنني بنصيحتي، وقررت العودة للجامعة بدوام كامل لدراسة الصحافة. كان عليها في النهاية تغيير اختصاصها لأنها تواجه مشكلة كبيرة: لا تستطيع مواكبة الأخبار الراهنة؛ وهذا شرط أساسي في دراسة الصحافة. يبدو أنه –وإضافة إلى المواد الدراسية الضخمة– كان يتوقع منها العودة للمنزل لتنظيفه والحفاظ على أناقة الفناء الخارجي،

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ناهيك بأطفالها الخمسة (بحسب وصفها، أنجبت أربعة أطفال، بينما تزوَّجت الخامس).

مستنقع الحياة لا يضجُّ بالتماسيح فقط

التصور الشائع عن مستنقع الحياة هو أنه يضجُّ بالتماسيح. بحسب اعتقادي، نكون أكثر دقة إذا قلنا إن المستنقع يفور بالتوتُّر، فهل من مخرج؟ أظن أن الخروج ممكن، لكنه ليس بمثل سهولة الدخول، هناك ما يتخطى مجرَّد الخوض فيه.

إن كنتِ من الأشخاص الذين اختبروا الوجود في مستنقع حقيقي، ستدركين مدى سهولة الضياع والتجول في دوائر حرفيًّا إلى الأبد. أنتِ بحاجة إلى بوصلة، وخارطة، ودليل للخروج من أي مستنقع، ويفضل وجود الثلاثة معًا. للخروج من المستنقع العقلي والعاطفي للحياة يجب عليكِ فهم الأشياء التي تخوضين فيها. ما هو التوتُّر؟ هل التوتُّر ناجم عن ضغط، أو أن الضغط يأتي نتيجة للتوتُّر؟

نظرًا لعدم اهتمامي بالجدال القديم حول البيضة والدجاجة، سأقدم وجهة نظري بصفتي طبيبًا نفسيًّا متخصصًا بمساعدة الأمهات والآباء والأطفال. يأتي التوتُّر نتيجة للضغط، حالات التوتُّر، والحالات الطارئة، وتفاصيل الحياة اليومية. باختصار، الحياة شبيهة بطنجرة الضغط، وما إن كنت ستبقى هادئًا أو متوتِّرًا يعتمد على أسلوبك في التعامل مع هذا الضغط.

التوتُّر يدمّر كاثي

إحدى الأمهات، وسندعوها كاثي، هي مثال للكثير من النساء اللواتي أشاهدهن وهنَّ يتعاملن مع الضغوطات بطريقة خاطئة. هي في الرابعة والثلاثين من عمرها، تعمل في المنزل، ولديها أربعة أطفال تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى اثنتي عشرة سنة. وزوجها بوب مشغول جدًّا في عمله بصفته محاسبًا يحاول تسلُّق سلَّم النجاح المؤسسي في شركة كبيرة.

من غير المستغرب أن تكون الأبوَّة والأمومة بالنسبة لبوب «عملًا تقع معظم مسؤوليَّاته على عاتق المرأة»، وأن يعتمد على كاثي للقيام بجميع إجراءات تربية الأطفال. وفيما لن يعترف بذلك، يودُّ بوب أن يتلقى الاهتمام

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

والعناية نفسها من كاثي، وهو يعتمد عليها للإجابة عن التساؤلات السمجة مثل: «أين قميصي؟ أين حذائي؟ يجب أن أكون في المكتب خلال ثلاثين دقيقة!» وبعد ذلك يشكو عمله لساعات طويلة وشاقة من أجل «إعالة الأسرة».

وكيف تتعامل كاثي مع هذا السيناريو؟ في الواقع، تبقى كاثي مكتوفة الأيدي تمامًا. ببساطة، تحاول الحفاظ على الوضع الراهن المحفوف بالمخاطر، ما يقودها يوميًّا إلى مزيد من الجنون. اعترفت شخصيًّا أنها فقدت السيطرة منذ سنوات. أطفالها يتكلمون عليها ويسخرون منها، بينما تبالغ في ردَّة فعلها عبر الصراخ عليهم وضربهم كثيرًا وبقوة، ما يُشعرها بالذنب بطبيعة الحال، ويُعيدها إلى الحلقة نفسها المفرغة.

قالت لي في العيادة: «أنا لست أمًّا كما يجب، لماذا لا أتحلى بمزيد من الصبر؟».

يسهل عليَّ الإجابة عن مثل هذا الاستفسار البائس، لكن الأمر ليس بمثل هذه السهولة بالنسبة لكاثي التي تمثل صورة مركَّبة للعديد من النساء اللواتي أقدِّم لهنَّ خدمات الاستشارة. سمحت لنفسها بالانسحاق تحت ضغوطات هائلة من أطفالها غير المنضبطين، وزوج غير متعاون يعتقد أن عمله الشاق في المكتب يبرِّر عودته للمنزل ليطالب الأطفال بالهدوء ريثما يسترخي من «يومه العصيب مع رئيسه في العمل». يقضي هذا الزوج وقتًا قليلًا جدًّا مع الأطفال، وبعد ساعتين من قيلولته بعد العشاء، يتوقع أن تكون كاثي مستعدَّة لتقديم بعض «الدلال» وقت النوم.

في هذا الوقت، تكون كاثي منهكة وملآنة بالغضب والاستياء لغياب بوب عن ممارسة دوره في المنزل. تشعر وكأنها مزيج بين الخادمة والغانية. ووسط هذه الظروف، تبدو العلاقة الحميمية مع بوب بمثل التشويق الكامن في تنظيف المرأب.

لكن كاثي تواصل الخوض في مستنقع التوتُّر الخاصّ بها، وتبرِّر الفوضى بأكملها عبر الانصياع لكذبة زوجها التي صدقها كلاهما: «مهلًا! ما الذي يدفعني برأيك للخروج والعمل حتى آخر رمق من قوَّتي؟ أنا أقوم بذلك لأجلكِ ومن أجل الأطفال!».

HTTPS://T.ME/MKTBTADAB

للأسف، كاثي تعتقد، كما هي الحال مع بوب، أن وظيفته ونجاحه ومكانته وراتبه المتزايد هي أهم الأشياء في الحياة. كل أفراد عائلة كاثي يصارعون مع جداول أعمال مجنونة، لكنها أكثرهم معاناة. إنها المثال الكلاسيكيُّ عن ذلك النوع من الأمهات اللواتي يزرنني عندما يطفح الكيل بهنَّ. غالبًا ما تعاني الأمهات مثلها أعراضًا جسديةً، تضاف إلى مشكلاتها العاطفية مثل الشعور بالذنب والغضب والإحباط. ويظهر التوتُّر المفرط في تسارع ضربات القلب، والتعرق البارد، والتهاب القولون، وعسر الهضم، والصداع، ولا سيَّما الصداع النصفيُّ، وهو ما تعانيه كاثي بشكل دوريٍّ.

تحاول الأمهات من أمثال كاثي التأقلم عبر زيارة الطبيب. وينفقن مئات ملايين الدولارات سنويًّا على الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة، وتنفق ملايين إضافية على الكحول، كل ذلك للهروب من كمٍّ الضغط المسمى «أسلوب الحياة الأمريكية».

تقصدني نساء مثل كاثي وهنَّ يرجين الحصول على «الغبار السحريِّ النفسيِّ» الذي سيساعدها في المضيِّ قدمًا مع زوجها اللامبالي، وأطفالها صعاب المراس. بالطبع، أنا لست بساحر، لكنني أمتلك بعض النصائح العملية لهن، كاثي بحاجة إلى فهم المعنى الحقيقي للتوتُّر، ومن ثم تعلُّم بعض المهارات الأساسية للتعامل مع ضغوطاتها، وتحديد مواطن التوتُّر وبواعثه في حياتها.

بعيدًا عن الانجراف وراء الجوانب الفنية، أودُّ تعريفكِ بدورة تعليمية قصيرة حول التوتُّر أبيِّن لك فيها أسلوبًا لتحويل ضغوطات الحياة إلى شيء لا نراه، ولكننا نشعر به بالتأكيد، بينما نخوض في مستنقع الحياة.

ما الذي يجعل التوتُّر عدوًّا شرسًا؟

بالنسبة لدورتنا التعليميَّة القصيرة، سنبحث في أفكار رجلين هما الدكتور هانز سيلي والدكتور ريتشارد إيكر.

1. د. هانز سيلي هو «شيخ الكار» بالنسبة للباحثين في مجال التوتُّر، و«مكتشف» المصطلح في ثلاثينيات القرن العشرين. لسيلي العديد من الدراسات والكتب الفنية حول التوتُّر، وله ثلاثة كتب غير فنية

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مخصصة لعموم القرّاء هي *«توتُّر بلا مِحَن[1]»*، و*«من الحلم إلى الاكتشاف[2]»*، و*«توتُّر الحياة[3]»*.

2. د.ريتشارد إيكر، مؤسس ومدير معهد إدارة الحياة، ومؤلف «الحفاظ على صحَّة جيِّدة[4]» و«خرافة التوتُّر[5]».

تعرَّفت على مؤلفات الدكتور سيلي منذ سنوات في أثناء تدريبي الجامعي قبل التخرج في جامعة أريزونا. بالطبع، لم يكن سيلي هو مكتشف «التوتر»، لكنه من بين أوائل الذين نجحوا في تعريفه وتحديد دوره في إصابة الجسم البشريِّ بالمرض. ويعدُّ مصطلح «متلازمة التكيُّف العام» واحدًا من أبرز إسهاماته لفهم التوتر، وضمَّنه في كتب ودراسات مختلفة نشرها في خمسينيات القرن العشرين.

وتتضمن «متلازمة التكيُّف العام» (G.A.S)ثلاث مراحل تبدأ مع الإنذار، ثم المقاومة وبعدها مرحلة الإرهاق[6].

سأوضِّح لك آلية عمل «متلازمة التكيُّف العام». أبدع الخالق أجسامنا بشكل رائع ليستجيب للمخاطر والتهديدات المحدقة بأساليب محددة جدًّا. نحن ندرك الخطر المحدق عبر حواسِّ النظر أو السمع أو الرائحة أو اللمس،

---

(1) Hans Selye, Stress Without Distress (Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1974).

(2) Hans Selye, From Dream to Discovery (New York: McGraw-Hill Book Company, 1964).

(3) Hans Selye, The Stress of Life (New York: McGraw-Hill Book Company, 1956).

(4) Richard E. Ecker, Staying Well (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1984).

(5) Richard E. Ecker, The Stress Myth (Downers Grov, IL: InterVarsity Press, 1985).

(6) Hans Selye, The Stress of Life, rev. ed. (New York: McGraw-Hill Book Company, 1975), 36-40.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

حيث ترسل أعصابنا رسالة إلى الغدَّة النخامية في الدماغ، والتي تفرز ما يسمى بالهرمون الموجِّه لقشر الكظر (ACTH).

ينتقل الهرمون الموجِّه لقشر الكظر عبر مجرى الدم نحو الغدد الكظرية المرتبطة بالكلى. وهنا، يصنِّع الجسم المادة المعروفة باسم «الأدرينالين»، والتي يربطها معظمنا بازدياد معدَّل ضربات القلب في المسابقات الرياضية، أو أي أحداث أخرى تتطلب مجهودًا بدنيًّا قويًّا.

تتمثل وظيفة الغدة الكظرية في زيادة معدل ضربات القلب، ورفع ضغط الدم، وزيادة سرعة التنفُّس، وتحرير السكَّريات والدهون في مجرى الدم، ما يجعل أجسامنا مستعدة للمرحلة التالية: المقاومة، أو ما دعاه سيلي: «القتال أو الهروب». نحن نحارب التوتُّر جسديًّا ونفسيًّا، بأي طريقة ممكنة. إذا نجحنا، يختفي التهديد المحدق برفاهيتنا، ويسترخي جسمنا بمساعدة الجهاز العصبي السمبثاوي، ويعود التنفس وضغط الدم لمعدلاتهما الطبيعية، ويبدأ شدُّ العضلات بالتبدد ببطء، ويعود بؤبؤ العين –بعد اتساعه– لحجمه الطبيعي.

في العادة، وعندما نتعامل مع ضغوط مختلفة في الحياة، نرجو اختبار أول مرحلتين من المتلازمة التي تحدث عنها سيلي. على سبيل المثال، افترضي أنك في عجلة من أمرك وسط الازدحام في طريقك نحو العمل، ذهنك مشتت للحظات مع القناة الإذاعية على الراديو، تنظرين نحو الأعلى لتدركي أن إشارة المرور مثبَّتة على الضوء الأحمر، تفصلك مسافة قصيرة جدًّا عن السيارة التي أمامك على الطريق، أنتِ الآن في مرحلة الإنذار، والأدرينالين يضخُّ في عروقك، تضغطين على الفرامل (أنت الآن في مرحلة المقاومة)، وتنزلقين بالسيارة نحو نقطة توقف على بعد عدة بوصات عن السيارة التي في الأمام.

بينما تنتظرين الضوء الأخضر، تنتقلين نحو الخطوات النهائية من مرحلة المقاومة، حيث يعود فيها جسمك لوضعه الطبيعي. كانت ضربات قلبك سريعة جدًّا، وها هي الآن تعود لطبيعتها، تشعرين بخدر في قدميك، وبالكاد تستطيعين الضغط على دواسة الوقود عندما يصبح الضوء أخضر، وتنسحبين بعيدًا لتواصلي القيادة نحو العمل، بالتزامن مع وصولك إلى

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

العمل، يحتمل أنك قد عدتِ إلى طبيعتك، نجحتِ في التعامل مع ضغوطات الاصطدام القريب، وأصبح كل شيء على ما يرام مجدَّدًا.

لكن، لنفترض أنك بدأت العمل لتواجهي على الفور أزمة مع رئيسك في العمل، إنه غاضب لأنك لم تقدمي له التقرير المستحق له أمس في الوقت المحدد، تعودين مجدَّدًا إلى مرحلتي الإنذار والمقاومة، قد تمرُّ هذه الحادثة بدون أي مشكلات، لكن لنفترض أنه عاد بعد ساعة بشكوى ثانية، ثم ثالثة. افترضي أن الأمر تكرَّر لعدة أيام، أو حتى أسابيع. هنا، يبدأ التوتر بالتراكم إلى أن يسوء الأمر بدرجة كافية لينتهي بك المطاف فيما يدعوه سيلي باسم «مرحلة الإرهاق»، هنا يمكن أن تنهاري تحت الضغط.

خلال مرحلة الإرهاق، تتعرض أعضاء الجسم لقدر هائل من التلف، في هذه المرحلة، قد تتطور الأعراض إلى التهاب القولون وارتفاع ضغط الدم والقرحة، وحتى النوبات القلبية، العديد من الزوجات والأمهات اللواتي يزرنني في العيادة وصلن إلى إحدى درجات مرحلة الإرهاق.

وبحسب ريتشارد إيكر في كتابه المفيد «*خرافة التوتر*»: «بالتأكيد، يعدُّ التوتُّر واحدًا من أهم التأثيرات الصحيَّة السلبية في العمل ضمن المجتمع الأمريكي اليوم»[1]. يرى إيكر أن التوتر دمَّر مجتمعنا، لأننا نحب الاعتقاد أن التوتر حالة لا مفرَّ منها، وأننا ضحايا عالَمٍ معقد خارج عن سيطرتنا، يؤكد إيكر أن ذلك خرافة، وأننا نقضي الكثير من الوقت فيما دعاه «التدخل في التوتُّر» (تعلُّم أساليب مثل التغذية الحيوية الراجعة، والتأمل والتنويم المغناطيسي)، ونبتعد عن قضاء وقت كافٍ في تعلُّم أساليب السيطرة على التوتُّر وضبط تطوره، أو كما دعاه سيلي: «تنفيس التوتر».

من المفارقات، أن العديد من النساء اللواتي زرنني في العيادة كنَّ المسبِّبات الحقيقيات للمحنة التي وقعن فيها، أي الشعور بالضيق الشديد. كما هي الحال مع كاثي التي وصفتها سابقًا، اقتنعت تلك النسوة بأكذوبة الحاجة إلى تصحيح كل شيء الآن. ما السبب الذي يجعل مجتمعًا غنيًّا ومباركًا مثل مجتمعنا يعاني ضغوطاتٍ وتوترًا أكثر من أي مجتمع آخر في التاريخ؟ من الأسباب الرئيسة هو أننا لا نطيق الانتظار.

(1) Ecker, The Stress Myth, 10.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

عشت طفولتي في غرب نيويورك، ونادرًا ما كنت أرى سيارات مرسيدس أو كاديلاك، وعندما كان نظري يقع على إحداها، كان السائق –دائمًا تقريبًا– ذا شعر أشيب. أما الآن، وفي اليوم العادي، اعتدنا مشاهدة العديد من سيارات المرسيدس وغيرها من السيارات باهظة الثمن تتجول في المدينة وفيها طفل أو أكثر في مقاعدهم، وأمهم صغيرة السنِّ خلف عجلة القيادة. هل يمكن لآباء وأمهات بمثل هذه السن الصغيرة أن يتكبدوا تكاليف شراء مرسيدس؟ ربما يستطيع بعضهم، لكن الكثيرين غير قادرين على ذلك. ولهذا السبب، كان أبي مضطرًا للعمل حتى ساعة متأخرة في المكتب، وقد تضطر والدتي لشغل وظيفة أخرى.

كان ذلك يتراكم كنوع من التوتر الذي يصعب التعامل معه في مرحلتي الإنذار والمقاومة فقط. التوتر الذي نراه يتغلغل في المجتمع اليوم هو من النوع المستمر، والحاضر أبدًا، والمرهق جدًّا، والذي يقضُّ مضجع الزوجات والأزواج والأطفال، عائلات بأكملها.

أستندُ إلى عدد زوَّار عيادتي لأقول إن العائلات اليوم واقعة في أزمة حقيقية جرَّاء التوتر المطوَّل. لا أبالغ أبدًا إذا قلت إن عائلاتنا تمر في مرحلة الإرهاق. يتزايد عدد الشباب الذين يهابون الزواج، لأنهم ينظرون إلى الجيل الأكبر سنًّا –جيلي– ويرون أننا لم نبلِ بلاءً حسنًا في الحفاظ على مؤسسة الزواج المشرِّفة. تنتهي كثير من الزيجات بالطلاق، ويزداد عدد الأُسر التي تُعيلها أمهات مطلَّقات. أصبح متوسط عمر الزواج هو سبع سنوات.(تتوقف الفرص على قدرة تحمُّلك للضغوطات والتوتر)[1].

تزعم إحصائية مدهشة أخرى أن مفهوم «العائلات التقليدية» لم يعد ينطبق على أكثر من 14 بالمئة فقط من جميع العائلات. وأقصد من كلمة «التقليدية» أن العائلة مكوَّنة من أب وأم وأطفال من الزواج الأول، حيث يكبر الأطفال في منزل يكون الأب هو المعيل الرئيسي، بينما تبقى الأم في المنزل لرعايتهم والاهتمام بالشؤون المنزلية.

---

(1) هذه الدراسات والإحصائيات تمَّت على عيِّنات في المجتمع الأمريكي والغربي بشكل عام، وقد يختلف الأمر في مجتمعاتنا الشرقيَّة –إيجابًا أو سلبًا– سواء من حيث معدلات الإحجام عن الزواج وأسبابه، أو نظرتنا للعائلة– (المترجِم)

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وأشعر بالقلق من إحصائية أخرى تقول: إن المعدل المتوسط لملكية المنازل في أمريكا هو سبع سنوات فقط. في الآونة الأخيرة، أجرى مراسل إحدى الصحف الكبيرة مقابلة معي، كان بصدد إعداد تقرير صحفيٍّ رئيسيٍّ حول التحوُّل السكانيِّ المتغيِّر في بلدتنا الواقعة في الولايات الشمالية الشرقية من منطقة الحزام الشمسي[1]. سألني عن رأيي في مكان العيش الأمثل للناس. ولأنني من توكسون في أريزونا، أنا متأكد أنه توقع مني الترويج للمناخ الجاف والدافئ في منطقة الجنوب الغربي، بدا متفاجئًا عندما أخبرته أنني أفضِّل أن يعيش الزوجان بالقرب من أحد الجدَّين على الأقل، ربما اعتقدَ أنني أسأتُ فهم سؤاله، لكنني أكَّدتُ له أنني فهمت قصده تمامًا.قلت: «ما أعنيه بكلامي هو أن عائلات اليوم لم تستغلَّ فرصتها بالشكل الأمثل، وتحوَّلت إلى وحدات نوويَّة صغيرة ينتهي بها المطاف بعيدًا عن الدعم الرائع للأُسرة الموسَّعة. حظي جيلي بميزة ومتعة النشأة بين أحضان الأعمام والأخوال والعمَّات والخالات وأبنائهم. قد يشكل ذلك مصدرًا حقيقيًّا للقوة، ولهذا السبب نصطحب الأطفال إلى غرب نيويورك كل صيف لزيارة أختي وعائلتها. كنا محظوظين أيضًا بما يكفي لوجود جدَّي الأطفال هنا في توكسون».

ابتعد صديقي المراسل وهو يهز رأسه، ربما كان يعيش في إحدى الوحدات الأسريَّة النووية تلك، حيث يتمكن أطفاله من رؤية الجد والجدَّة مرة كل عامين في المناسبات، وربما لا يعرفون أي شيء عن الأعمام والأخوال والعمات والخالات الذين يعيشون في أجزاء أخرى من البلاد، ربما عليهم مواجهة المشكلة المستمرة والمتمثلة في البدء للتو بتكوين بعض الصداقات التي يمكن أن تضيف الاستقرار إلى حياتهم، ثم العودة للمنزل ليعلموا أن الأبوين يستعدَّان للانتقال إلى مدينة أخرى ربما على بعد مئات أو حتى آلاف الأميال.

هل لذلك دورٌ في تعريض «العائلة الأمريكية» لضغوطات وتوتُّر لا داعي له؟ أترك الجواب لك.

---

(1) يضم الحزام الشمسي خمس ولايات أمريكية هي أريزونا وكاليفورنيا وفلوريدا ونيفادا وتكساس، وتسمَّى «دول الرمال» لوفرة الشطآن والصحاري (عدة مواقع إلكترونية). (المترجم)

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

إذًا، هل من طريقة للخروج من هذا المستنقع؟

لا أحبُّ تجزئة المشكلة، وإنما أواصل البحث عن الحلول. سيقدم لك هذا الكتاب الكثير من الأفكار لتحليل ما تشعرين به من توتُّر، وكيفية التعامل مع هذه المشاعر. لكن، وفيما يخصُّ الافتتاحيات العامة حول ما يجب فعله حيال التوتر، أودُّ تعريفك بـ «الوصفة السحريَّة» التي قدَّمها هانز سيلي للتعامل مع ضغوطات الحياة.

في كتابه الممتاز بعنوان *«التوتر/ التخلُّص من التوتر»*، يقول كيث سينيرت إنه كان من بين حضور اجتماع بين سيلي ومجموعة من الأطباء والممرضات والباحثين في يوم ما من عام 1977[1]. وطُلب من سيلي آنذاك تلخيص الدراسة التي أعدَّها حول التوتُّر وقدَّمها في ذلك اليوم، فقال إن «وصفته السريَّة» تضم ثلاثة مكوِّنات هي:

1. *اعرف حدودك.* اختبر نفسك لتعرف ما إن كنت حصان سباق أو سلحفاة، ومن ثم طوِّر أسلوب حياة يلائمك أنت، وليس شخصًا آخر. (سنتعمَّق أكثر حول هذه النقطة في الفصل 3).
2. *اختر أهدافًا مناسبة لك، ولحياتك.* احرص على أن تكون تلك أهدافك، وليست شيئًا مفروضًا عليك من الوالدين أو المدرِّسين أو أشخاص آخرين. مهما فعلت، تأكد من أن هذه هي اختياراتك أنت. قال سيلي للمجتمعين إن الناس الذين يحاولون عيش الخيارات التي اتخذها الآخرون بدلًا عنهم، لن يجنوا سوى المعاناة.
3. *اعتنِ بنفسك عبر الاهتمام بالآخرين، واكتساب مودَّتهم.* يدعو سيلي هذه الحالة بـ «الأنانيَّة الإيثاريَّة». مساعدتك للآخرين تعزِّز من «رصيد المودَّة» الخاص بك لديهم.

في كتابه «توتُّرٌ بلا مِحَن»، يدعو سيلي هذه الخطوة الثالثة باسم «اكتسب محبَّة جارك»[2]. ومن أقرب إلينا من أفراد عائلتنا؟ وللمفارقة، أتحدث للعديد

---

(1) Keith W. Sehnert, Stress/Unstress (Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1981), 28–30.

(2) Selye, Stress Without Distress, 132–36.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

من الأمهات اليوم ممن يشعرن بالضجر من محاولة ممارسة مبدأ سيلي الذي ذكره النبي عيسى (عليه السلام) كقاعدةٍ ذهبية. من بين الرسائل المؤسفة التي تتلقاها النساء من وسائل الإعلام اليوم هي وجوب اهتمامهنَّ بأنفسهن، والسعي لتحقيق إنجازاتهنَّ، وما إلى ذلك.

بالطبع أنا لا ألومهن. على مدى قرون من الزمن، أبدع الرجال في ترسيخ مكانتهم في المقدمة. لقد فشلنا في رؤية أننا أفضل حالًا عندما نتعرَّف على زوجاتنا حقًا، ونبذل قصارى جهدنا لإرضائهن. مرارًا وتكرارًا، تخبرني النساء من زوار عيادتي أنهنَّ مستعدات للعيش في أي مكان –حتى في خيمة– لو أن أزواجهنَّ يولونهنَّ الاهتمام اللازم. في النهاية، لا تهتم النساء بالنجاح المالي بقدر اهتمامهن بمدى رعاية أزواجهنَّ لهن، وما يبدونه من تقدير وحب واحترام.

وهكذا، نرى الآن عددًا أكبر من النساء في القوى العاملة، لأغراض تتخطى دفع الفواتير وصولًا إلى تحقيق الإنجاز. وعددًا أكبر من النساء يصلن إلى عيادتي في حالة من الهياج والغضب والانزعاج والاكتئاب، وعددًا كبيرًا من النساء يصبن بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسرطان، وعددًا كبيرًا من النساء يكتشفن أن «امتلاك كل شيء» ليس هدفهن الحقيقي، يخبرنني أنهنَّ يرغبن في إعادة بعض من هذا «الكل شيء».

ضعي في اعتبارك اقتراحات سيلي الثلاثة بينما نواصل النظر في كيفية تجنب الإصابة بالجنون، وهي طريقة أخرى للقول: «كيف نتجنب التعرُّض للتوتُّر؟».

الآن، وبعد أن وضعنا بعض التعريفات البسيطة للتوتُّر، من المفيد أن نأخذ «دورة تعليمية قصيرة» أخرى في علم النفس الشخصي. ما مقدار «التوتُّر» الذي تشعرين به؟ يعتمد ذلك على شخصيتك، النمط الأساسي للحياة التي تعيشينها، جميعنا عرضة للإصابة بالتوتُّر والضغوطات، ومع ذلك، يمكنك توجيه دفة الأمور بسلاسة وسهولة. وسأشرح المزيد حول ذلك في الفصل التالي.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.3.

ما مدى استعدادك للإصابة بالتوتُّر؟

«هل أنتِ مُسيطرة، مصدر للبهجة، مُضحّية، أو...؟»

في كتابه الصغير والممتاز بعنوان «خرافة التوتُّر»، يؤكد ريتشارد إيكر الخطأ الذي تقعين فيه إذا قلتِ إن وظيفتك، أو زواجك، أو جوانب أخرى من حياتك «تعجُّ بالتوتُّر». حياتك، كما يقول إيكر، تتضمن مصادرَ للتوتُّر والضغوط والتغيير، والتي يمكنك إدراكها بطرق مختلفة. إدراكك لشيء ما هو الذي يحوِّله إلى عامل توتُّر (تهديد) لرفاهيتك. مجرَّد وجود هذه العوامل في عقلك سيصيبك بالتوتُّر[1].

وكما رأينا في الفصل الثاني، توجد أوقاتٌ يكون فيها التوتُّر هو الحل الأمثل، عندما تكونين على مسافة قريبة جدًّا من السيارة التي أمامك على الطريق، من المناسب تمامًا أن تدركي هذا الموقف باعتباره تهديدًا حقيقيًّا يدفعك للضغط على الفرامل! وقد تكون الأشكال الأخرى من التوتُّر مفرطة وغير مناسبة. عندما يكرِّر مديرك في العمل زيارته إلى مكتبك كل صباح، يمكنك اعتبار ذلك مشكلة، أو أن المدير مصاب بالتهاب مفاصل تجعله بعيدًا عن الصفات البشرية إلى أن يتناول غداءه مع ثلاثة أكواب من المشروب.

(1) Richard E. Ecker, The Stress Myth (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1985), 29–37.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

للأسف، في حالتك، فإن موقف المدير المتهور مزعج حقًّا، وأنت على وشك الإقلاع عن التدخين. ما السبب الذي يجعل مارج، التي تجلس في المكتب المجاور لك، غير آبهة لحديثه، بل وتبدو كما لو أنها تتزلَّف له؟ الجواب يكمن في الإدراك. أنت تنظرين إلى مديرك من وجهة نظر واحدة، بينما مارج تدركه بطريقة أخرى، تصوُّرك يتسبب لك بقدر هائل من التوتُّر، بينما تبحر مارج بدون أي قلق.

ما السبب في هذا الاختلاف؟ يرجع السبب ببساطة إلى أننا جميعًا مختلفون، لا سيَّما فيما يخص التصورات. تستند تصوراتنا إلى خبرتنا المختلفة عن خبرات الآخرين. هذا هو السبب في أن بعض مصادر التوتُّر والضغط والتغيير قد تدفع نحو استجابات مختلفة. ويتوقف كل ذلك على كيفية تفسيرنا لما يجري لنا.

دعونا نستكشف هذا قليلًا. لماذا ندرك ونختبر الأشياء بشكل مختلف؟ تعتقد العديد من مدارسَ علم النفس أن الإجابة تكمن في ماضينا، ولا سيَّما مرحلة الطفولة. ويسهم أسلوب تنشئتنا بشكل كبير في رسم ملامح إدراكنا للأشياء بصفتنا بالغين. أطلقت على تدريبي الخاصِّ اسم «الأدلريَّة» تيمنًا بألفريد أدلر، أحد روَّاد علم النفس الفردي. بحسب أدلر، يتعلم كل شخص خلال مرحلة الطفولة ما أطلق عليه اسم نمط المعيشة أو أسلوب الحياة. لم يكن أدلر حينها يتكلم عن تطوير ذوق خاص بتصاميم الموضة أو السيارات الرياضية، من خلال «نمط المعيشة» قصد أدلر الأسلوب الذي يعتمده الناس نفسيًّا لتحقيق أهدافهم. لطالما زعم أدلر أن معرفة أهداف الشخص تساعده تمامًا في توقُّع كيفية تصرُّف هذا الشخص وحياته.

وبينما نطارد الأحلام لتحقيق الأهداف، نطوِّر شكلًا من أشكال التصوُّر حول كيفية انسجامنا مع العالم، ونجري تصفية لكل شيء عبر هذا التصوُّر. كما نطوِّر ما أطلق عليه أدلر اسم «خطوط الحياة» بدون أن يقصد بها التجاعيد والانحناءات في راحة اليد. ونظرًا لما يحمله وصف أدلر من معانٍ فنيَّة، سنبقي الأمور بسيطة عبر تفسير «خطوط الحياة» بعبارة «خطوط الحوار» الذي نستمد منه رضانا عن الذات، ونعتقد أنه يعكس شخصيَّاتنا الحقيقيَّة. HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يمكنك القول بوجود خطوط حياة لا يقلُّ عددها عن سكان هذه الأرض، لكن ذلك لن يساعدنا في تحديد بعض الفئات العريضة التي قد ننسجم معها. وأرى بعضًا من هذه الفئات الواسعة كل أسبوع في عيادتي. خطوط الحياة الاعتيادية التي أصادفها تتضمن المسيطرة، ومصدر البهجة، والمحبَّة للفت الانتباه، والمضحِّية. تستمد هذه الشخصيات رضاها من «خطوط» حديث معيَّنة.

على سبيل المثال، يكون لسان حال «المسيطرة»: «أنا موجودة فقط عندما أتولى زمام التحكُّم»، وتقول «مصدر البهجة»: «أنا موجودة فقط لأبعث السعادة في قلوب الآخرين»، وتتحدث المحبَّة للفت الانتباه إلى نفسها فتقول: «أنا موجودة فقط عندما أستقطب انتباه الآخرين»، وتعتقد المضحِّية «أنها موجودة فقط لتعاني».

بينما نحاول فهم التوتُّر ومدى تأثيره في حياتنا، من المهم إلقاء نظرة على أنماط الحياة لنعرف كيف يستثير كل نمط مزيدًا من التوتُّر قياسًا بغيره.

المسيطرون هم أشخاص أقوياء

صادفتُ خلال مسيرتي المهنية نوعين أساسيَّين من الشخصيات المسيطرة. يسعى النوع الأول للتحكم بكل شيء وكل شخص لأنهم في رحلة لتأكيد القوة. وهم يستمتعون حقًّا بشدِّ كل تلك الأوتار. من جانب آخر، يودُّ النوع الثاني من الشخصيات المتحكِّمة الحصول على القوة لسبب مختلف تمامًا. إنه الخوف. غريزتهم الدفاعية هي من تحوِّلهم إلى شخصيات مسيطرة جرَّاء خشيتهم من الخضوع لسيطرة شخص آخر! وأستعرض فيما يلي بعضًا من الخواص الأساسية للشخصيات المسيطرة. تذكَّري، هذا النوع من الشخصيات ليس بحاجة لامتلاك جميع هذه الخصال، ويكفي وجود مزيج من بعضها لنقول إنه/إنها شخصية مسيطرة.

يتمالك المسيطرون أعصابهم حتى اللحظة الأخيرة قبل الانفجار، يمكنهم إخفاء مشاعرهم لبعض الوقت. لكن، وبمجرَّد وصولهم إلى نقطة الغليان بوووم! ويكون الانفجار عنيفًا في العادة، ومؤثرًا في المحيطين، ولا سيَّما الأحبة. هذا النوع من المسيطرين مزاجيُّون بكل ما للكلمة من معنى، ويصابون بنوبات من الغضب.

HTTPS://T.ME/MKTBTADAB

يتملَّك المسيطرون رغبة كبيرة ليكونوا على حقٍّ. توجد مثل هذه الشخصيات غالبًا في وظائف دقيقة ومنظمة مثل الهندسة أو أعمال السكرتارية التنفيذية أو المحاسبة أو الهندسة المعمارية أو برمجة الكمبيوتر؛ فالمسيطرون يحبُّون الجدال، ونادرًا ما يكونون الطرف الخاسر في النقاش.

يحاول المسيطرون الحفاظ على مسافة فاصلة عن الآخرين. قد يتجه المسيطر إلى اجتماع يقدم فيه العون للآخرين، ومع ذلك، يكون هذا الشخص غريبًا نوعًا ما عنهم. لا أحد يعرفه بشكل كامل. إنهم ماهرون في تجنب العلاقات القريبة. كثيرًا ما أقدم استشارتي لزوجين أحدهما من الشخصيات المسيطرة التي ترفض الانفتاح والقرب من الآخرين، بينما يبذل الآخر أكثر من جهده لدفعه للكلام، لكن هذا الشريك ينسحب ببساطة نحو قوقعته بدون أن يخرج منها.

الشخصيات المسيطرة تميل إلى الخوف من الموت. لا عجب أن تتخوَّفَ الشخصية المسيطرة من الموت، كيف لا والموت هو خسارة الحياة؟ قد يخشى هؤلاء الأشخاص من فقدان عقولهم. إذا كانوا حالمين، تنتابهم هواجس وأحلام بأنهم مطاردون، ويسقطون، ليستيقظوا مباشرة قبل أن تضرب أجسادهم الحالمة الأرض.

الشخصيات المسيطرة تكون عادة من طالبي الكمال. تتملك مثل هذه الشخصيات مخاوف عميقة من عدم الكفاءة، وتشعر بحالة دائمة من النجاح الناقص. يجد مثل هؤلاء الأشخاص أنفسهم مضطرين دومًا لما أشبِّهه بـ«اجتياز عارضة القفز العالي»، وحتى إن نجحوا في تخطِّيها، يشعرون أنهم كانوا قادرين على تحقيق إنجاز أفضل.

تميل الشخصيات المسيطرة نحو الانتقاد. وبالنسبة *لجميع الحالات تقريبًا*، يكون *الأب من محبِّي الانتقاد أيضًا*، يعدُّ الآباء عنصرًا أساسيًّا في إنجاب فتيات محبَّات للانتقاد.

تشعر الشخصيات المسيطرة بعدم الأمان أو الخجل، وتتسم بالمزاجية. وقد تتلاعب مثل هذه الشخصيات بالآخرين عبر البكاء ونوبات الغضب.

وكما قلت في السابق، تعمل الشخصيات المسيطرة وفقًا لمبدأ القوة التي يستخدمها بعضهم بأسلوب مهيمن ومفتوح مع كثير من الصياح والضرب

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

على الطاولة. ويكون الآخرون من النوع الهادئ، ممن يبدون ظاهريًّا من الشخصيات الممتعة واللطيفة والمحبِّة، لكن عائلاتهم تعرف الحقيقة المختلفة تمامًا. ينبغي أن يكون واضحًا الآن أن الشخصيات المسيطرة قد تتسبب بالكثير من التوتُّر للآخرين من دون أن يعني ذلك حصانتهم ضد التوتُّر. في الواقع، تتعرض الشخصيات المسيطرة لضغوطات أكبر من أي نوع آخر من الشخصيات. فمحاولة المرء للسيطرة على كل المحيطين من أشخاص وأشياء تجعله يتعامل مع المشكلات أو الضغوط كتهديدات.

أتذكر نانسي التي جاءت لزيارتي وهي في حالة إرهاق شديد. سرعان ما عرفت أنها تسيطر على عائلتها بالكامل، وحتى أصدقائها، من خلال الشعور بالذنب. نجحت نانسي في التلاعب بالجميع عبر إحداث جوٍّ مملوء بـ «القلق». عندما سألتْ ابنتُها: «أمي، هل تسمحين لي بالذهاب مع سوزي إلى الشاطئ؟».

أجابتها نانسي: «حسنًا، أعتقد ذلك، لكنك تعلمين كم أشعر بالقلق عندما تكونين قريبة من الماء».

شعرت نانسي أيضًا بالقلق حيال خسارة زوجها لوظيفته، ومستقبل أطفالها، والطقس، والاضطرابات السياسية في أمريكا الجنوبية، وأي شيء آخر يمكن أن تتمسك به. واجهتُ صعوبة في حملها على رؤية أن قلقها كان مصدرًا خفيًّا للسيطرة على الآخرين ممن حولها. لكن، وبمجرد فهمها لمغزى كلامي، انخفض مستوى توتُّرها بشكل كبير.

نصائح لوقاية الشخصيات المسيطرة من التوتُّر

إذا كنتِ من الشخصيات المسيطرة، فإنك لا بُدَّ وأن تصابي بالتوتُّر. عندما أتعامل مع الأمهات اللواتي يعترفن بأنهن مسيطرات، أقترح عليهنَّ اتباع ثلاث خطوات على الأقل:

1. تخفيف الأعباء. هذا واضحٌ تمامًا. ربما تتساءلين ما الذي يمنحني الحق في تقاضي الأجر عن مثل هذا النوع من الاستشارات. من المذهل أن تعرفي عدد الزوجات والأمهات المحبَّات للسيطرة ممن يعتقدن أن عليهنَّ التحكُّم بكل شيء وكل شخص، وإلا فإن الحياة

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لن تسير على ما يرام. لا عجب أن يعشن تحت الضغط. بالتأكيد، لا يستطيع أيُّ امرئٍ التحكم بكل الأشياء والأشخاص حوله. لذلك، أطلب من هؤلاء النساء المحبات للسيطرة أن يخبرنني عن الأماكن التي يعتقدن بأنهن قادرات فيها على التخلي عن أطفالهن أو أزواجهن.

«يمكنك السماح لآني الصغيرة باتخاذ بعض القرارات بشأن الملابس التي تريد ارتداءها».

«ربما يتخطى جورج توقعاتك ويمتلك ذوقًا أفضل في المطاعم (أو السينما أو أماكن قضاء العطلة وغيرها). لماذا لا تتركين الخيار له في المرة المقبلة؟».

2. كوني على ثقة أن الحدَّ من سيطرتكِ لا يعني سحب البساط من تحت قدميك. غالبًا ما تكون الأمهات المحبات للسيطرة خائفات جدًّا من ترك الأطفال يتصرَّفون على سجيَّتهم لأن ذلك سيضيع كل شيء. تذكِّرني هذه الشخصيات: «اعتقدتُ أنك أكثر تفهُّمًا للتربية الواقعيَّة يا دكتور ليمان. هل تطلب مني مزيدًا من التساهل؟». سنرى في الفصل السابع أن التربية الواقعيَّة لا تعني إمساكهم بقبضة من حديد، وإنما منحهم الخيار. من المدهش كيف تستطيعين الحد من الضغوطات التي تتعرضين لها (وما يرافق ذلك من توتُّر) عندما تجعلين الآخرين يتحملون مسؤولية قراراتهم، بدلًا من الاضطرار دائمًا لاتخاذ القرار نيابة عنهم.

3. تذكَّري أن حبك لأفراد عائلتك يعني أن تمتلكي القدرة على منحهم الحريَّة. يتملَّك الخوف من ذلك قلوب بعض الأمهات اللواتي يحتجن إلى السيطرة المستمرة. وهل أعني بذلك أنهنَّ لا يشعرن بالحب تجاه أزواجهن وأطفالهن؟ إنهنَّ ببساطة يفعلن ما يرينه الأفضل بالنسبة للجميع! وأعيد صياغة حوار شهير من السينما: «الحب ليس في حاجة إلى القول 'أردت فعل الأفضل بالنسبة لك'». الحب مفتاح للحرية، إحساس لا يمكن إدراكه، أو إخفاؤه أو التحكم به.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

نصائح لأولئك اللواتي يعشن مع شخصية تحبُّ السيطرة

بالنسبة إلى النساء الخاضعات للتحكُّم –أي المتزوجات من رجال متحكِّمين– أقدم لهنَّ الاقتراحات التالية:

1. ارفضي الاستجابة لألعاب السيطرة التي يمارسها زوجك. تذكَّري أنه في اللحظة التي تدخلين فيها لعبة زوجك، هي اللحظة التي سيبدأ فيها توتُّرك. وأنصح الزوجات العاملات عادة بعدم الوقوع في فخ العبارة القديمة: «بالتأكيد يمكنك العمل، فقط أعدِّي العشاء في الساعة السادسة». أقترح مواجهةً لطيفةً، ونقاشًا ناضجًا حول كيفية مشاركة كل منكما في الأعمال المنزلية. قد تنجح هذه الوسيلة أحيانًا، وقد تفشل في أحيانٍ أخرى، لكن الأمر يستحق المحاولة.

أتذكر تقديم المشورة لامرأة كان لديها زوج صعب المراس. كان يكبِّلها في الشؤون المالية، ويبقيها ضمن ميزانية صرف محدودة. وبغض النظر عن مدى قوتها، كان ينتقدها عندما ينفد المال، وهو ما يحدث دائمًا لأنه ببساطة لا يمنحها ما يكفي. وأخيرًا، سئمت منه. بلطف ولكن بحزم، أعادت كل الفواتير ودفتر الشيكات إلى زوجها الذي تصارع مع الشؤون المالية طوال ثلاثة شهور، وانتهى به المطاف إلى زيادة الميزانية بشكل كبير قبل أن يتوسل لزوجته كي تستعيد هذه المهمة!

2. اعلمي أن زوجك المتحكم لن يتغير كثيرًا على الأرجح. قد يبدو هذا وكأنه استسلام، لكنه مفتاح أساسي لتجنب التوتُّر.

3. اقبلي عادات زوجك المسيطرة من دون اعتبارها هجومًا مباشرًا عليك، أو على شخصيتك. عندما يكون متعجرفًا أو مسيطرًا أو متجهمًا، ليس بالضرورة أن تنظري إلى الأمر باعتباره انعكاسًا مباشرًا عليك. تذكَّري القاعدة التي تعلمناها سابقًا: أي مصدر للضغط أو التوتُّر أو النقد لا يتحوَّل إلى عامل ضغط وتوتُّر ما لم تعتبريه تهديدًا.

تتعرض الكثير من الزوجات اللاتي أقدم لهن المشورة للتوتُّر في المنزل، لأن أزواجهن أو أطفالهن أو أي شخص آخر يهددهن بطريقة ما. عندما أساعدهن على إدراك أن ما يحدث ليس تهديدًا حقًّا، بل مجرَّد واحدة من حقائق الحياة، فإنهنَّ يخطون خطوات كبيرة نحو الاسترخاء.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كانت غريس، البالغة من العمر 31 عامًا، مثالًا عن الزوجة التي شعرت بالتهديد من امرأة تعمل مع زوجها. كانت غريس متزوجة بسعادة من رالف، وهو رجل أعمال ناجح للغاية، لكنها وجدت نفسها تغار من ليندا، مساعدة رالف التنفيذية.

كانت ليندا شديدة الحزم والثقة، وواصل رالف الحديث عن ليندا التي بدا اعتماده الكبير عليها واضحًا في العمل. هذا الأمر أزعج غريس بشكل كبير، لأنها شعرت أن ليندا كانت أكثر أهمية لزوجها منها، في كل مرة تحدث فيها رالف عن ليندا، كانت غريس تصاب بالتوتر والاضطراب.

عندما اتصلت غريس لتحديد موعد الزيارة، أخبرتني عن إحساسها بالتوتر الشديد لأنها أمٌّ لثلاثة أطفال صغار. ولكن، بينما كانت تفصح لي عن مشكلات الأبوَّة والأمومة، واصلت الإشارة إلى رالف و «مساعِدته في العمل». في جلستنا الثالثة معًا، كتبت غريس قصتها ثم سألتها: «عندما يتحدث رالف عن ليندا، هل يعطيك انطباعًا عن اعتقاده بأنها شخص أفضل منك، أو أنه يبدو ممتنًّا لمساعدتها بكل بساطة؟».

- حسنًا، لست متأكدة. كل ما أعرفه هو أنها تبدو انتهازية وبغيضة.
- انتظري لحظة، أخبرتِني أنها شديدة الحزم والثقة، فكيف أصبحت انتهازية وبغيضة في رأيك؟ جزء كبير من توترك مصدره تصوُّرك عن ليندا، والذي قد يكون خاطئًا تمامًا. لماذا لا تصارحين رالف بما يشغل بالك؟

كانت غريس مرتابة لكن علاقتها تحسَّنت أخيرًا مع رالف. ولدهشتها، لم يضحك عليها أو يغضب منها، وكل ما قاله هو: «أعتقد أنني أتحدث عن ليندا كثيرًا، وهذا فقط لأنها موظفة جيِّدة. إنها مساعدة جيدة، لكنني أكره أن يكون لدي زوجة بمثل هذه الطباع».

هدأ روع غريس بعد سماعها كلام رالف، وأدركت أن ليندا لا تشكل أيَّ تهديد لها. عرفت أخيرًا أنها كانت تلحق الأذى بنفسها عندما قارنت نفسها بمساعدة زوجها، في حين لم يكن هناك أيُّ داعٍ حقيقي لإجراء مثل هذه المقارنة. وساعدت الحادثة غريس على الاسترخاء، ومنحتها إحساسًا بالأمان حول رالف، وتقلَّصت مشكلات التوتر التي تعانيها مع أطفالها.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مصدرو البهجة بحاجة لمن يُعجب بهم

مصدرو البهجة شخصيات مناقضة تمامًا لمحبِّي السيطرة، والمدهش في الأمر أن معدل الزواج بين هذين النوعين من الشخصيات كبير جدًّا.

مصدرو *البهجة* يريدون *أن* تكون *الحياة سلسة*، وهم بحاجة لموافقة الجميع، ولا سيَّما بقية أفراد الأسرة.

مصدرو *البهجة* شديدو *الحساسية للانتقاد*، وسيعملون جاهدين لجعل أحوال المحيطين بهم تسير على أفضل ما يرام.

يخشى مصدرو *البهجة* الحديث *عن مشاعرهم الحقيقية*، لأن ذلك قد ينتج عنه الرفض. ولهذا السبب، نجدهم من الأشخاص الذين يتأقلمون مع الآخرين، مستفيدين من مهارتهم في قراءة الإشارات الاجتماعية، ومعرفة كيفية الاستسلام لإرضاء الجميع.

ويعيش مصدرو *البهجة غالبًا* متسترين خلف قناع زائف. وقد يهزون رؤوسهم بالموافقة، فيما تكون آراؤهم الشخصية مختلفة جدًّا، ويكرهون الجبن القابع في أنفسهم.

وفي العادة، تنخفض معدلات *احترام* مصدري *البهجة لذواتهم*، ولا يشعرون باستحقاقهم للتقدير. ولهذا السبب، يحاول هؤلاء الأشخاص بناء صورتهم الذاتية عبر إنجاز كل شيء على أتم وجه، والقيام بكل شيء نيابة عن الجميع.

منشدو *الكمال* هم *في الغالب من* مصدري *البهجة*. ذكرت في السابق أن الشخصيات المسيطرة قد تكون من منشدي الكمال أيضًا، ولكن هذه السمة تتجلى بشكل مختلف تمامًا مع مصدري البهجة.

كانت برناديت، وزوجها جين، من الشخصيات المصدرة للبهجة، ويعيشان حياة تضجُّ بالكثير من التوتر. كانا نشيطين للغاية في إحدى دور العبادة المحافظة.

كنت أدعو برناديت وزوجها «المثاليَّين»، لأنهما اعتقدا أن حياتهما يجب أن تسير على أفضل وجه مثالي ممكن. كانت عائلتهما تعاني شتى أنواع

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المشكلات. لم يكونا سعيدين معًا، ويبذلان جهدًا كبيرًا في تربية أطفالهما الأربعة.

بعد حديثي معهما، استطعت أن ألمس المستوى العالي للتوتر الذي يعيشانه. برناديت، تحديدًا، كانت تشعر بالضغوطات المستمرة للعيش بصفتها زوجةً مثاليةً. كانت العائلة محاصرة تمامًا في أجواء حياة الشخصية المصدرة للبهجة، لدرجة أن الاستمتاع ببعض المرح العادي في الإجازة قد يدفعهما للشعور بالذنب والتخوف. زارني الزوجان بعد إجازتهما واعترفا أن العائلة حضرت عدة أفلام، وزارت حديقة ترفيهية، وتناولوا الطعام معًا في مطعم يقدم فيه الشراب الفاخر. كانا على يقين أن الله مستاءٌ منهما، وسيعاقبهما أشد عقاب.

قال لي جين: «إذا سمع أي شخص في مجتمعنا المحافظ عما 'اقترفناه'، فسينبذوننا».

بصفتهما من الشخصيات «المثالية»، شعر جين وبرناديت أن عليهما التحمُّل بشكل مستمر ودائم. الناس يراقبون –عيونهم تراقب دومًا– وعليك أن تكون مثاليًّا. يجب أن تفعل هذا، وتمتنع عن فعل ذاك لإرضاء الجميع، والحفاظ على علاقة سلسة مع المجتمع الذي تنتمي إليه.

وبالرغم من أن أطفالهما كانوا صغارًا عاديين نوعًا ما، فإن وظيفة جين وبرناديت كأبوين سبَّبت لهما توترًا شديدًا. ما يمكن اعتباره مشكلات عادية وأمورًا تافهة في معظم العائلات، شكلت كوارث في حياتهما. أي تنبيه في المدرسة لأي من الأطفال، يعني معاقبته في المنزل لمدة شهر، إضافة إلى عقوبات أخرى. وعندما بدأت ابنتهما المراهقة في الابتعاد عن الأصدقاء الذين اعتبرهم جين وبرناديت «متوحشين»، وصل التوتُّر إلى أشرس مستوياته. واستشاطا غيظًا عندما كذبت لتتستر على نفسها.

وبينما ظهر التوتُّر واضحًا على جين، كانت برناديت هي وجهة قلقي الحقيقة. كان التوتُّر يتملَّكها لدرجة بدت لي على بعد خطوة واحدة من الجنون. وجهتُ تركيزي نحو سعيهما للمثالية، وبذلت جهدي لمساعدتهما على رؤية حقيقتهما بصفتهما بشرًا غير معصومين. ونجحت أخيرًا عندما أقنعتهما بأن الله يحبُّ التواضع، وأن التواضع يعني مشاركة أخطائك

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ومشكلاتك مع المحيطين بك، والتفاعل معهم عبر الدروس المستفادة من هذه الأخطاء.

وخلال الشهور العديدة التالية، عمل جين وبرناديت بجد على الانفتاح ومشاركة ذاتيهما غير الكاملتين مع الآخرين في مجتمعهم المحافظ. ومن المثير للاهتمام أن الناس لم يرفضوهم، ولم ينبذوهم. في الواقع، كوَّن الزوجان العديد من الأصدقاء الجدد.

وساعد ذلك كلًّا من جين وبرناديت في البدء بالتواصل ولملمة شتات حياتهما الزوجية. ازداد استرخاء برناديت عندما توقفت عن المشاركة في كل شيء، وفعل المستحيل لإرضاء الجميع، ولا سيَّما زوجها جين ومتطلباته للمثالية التي كانت سببًا رئيسيًّا للضغوطات التي تشعر بها.

في هذه المرحلة الجديدة، استطاع الزوجان الإحساس بالراحة في دورهما الأبوي. بقيا على صرامتهما، لكنهما ظهرا أكثر استعدادًا للاستماع إلى أطفالهما ومحاولة تفهُّم احتياجاتهم. حققت الأسرة تقدمًا جيدًا لدرجة أنهما استكملا الاستشارة بعد بضعة أشهر فقط، وأصبح مستوى توتُّرهما تحت السيطرة.

في جلستهما الأخيرة، قالت لي برناديت: «من الرائع أن تنزل أثقال المثالية عن كاهلك. لن أعود لذلك مطلقًا!».

نصائح تقي مصدري البهجة من التوتُّر

كلما تحدثت إلى الأمهات من مصدرات البهجة –وتزورني الكثير منهنَّ– أقدِّم لهن الاقتراحات التالية:

1. تعلَّمي *أن تقولي لا*. تحلَّي بالشجاعة للوقوف في وجه عائلتك من دون أن تفعلي شيئًا بدلًا عنهم. الوظيفة الأساسية للأم هي التنظيف وراء الجميع. هناك لافتة في ركن القهوة بمكتبي تقول: «والدتك لا تعمل هنا. يرجى تنظيف ما لوَّثته».
2. توقفي *عن الاعتذار عن كل فكرة وكلمة*. كلماتك مهمة. أدرك أنك لا تتحلين بقدر كبير من الثقة بالنفس، ولكن الخطوات الأولى نحو صورة أفضل للذات تشمل امتلاك الشجاعة للتعبير عما يجول في

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

خاطرك. ومن يدري، قد تتخذ الشخصية المسيطرة في حياتك قرارًا مفاجئًا، وتقرر إظهار المزيد من احترامها لك.

3. كوني *واثقة أن* عدم *محاولتك لإرضاء الجميع طوال الوقت لن يجعل* منك *شخصية* غير محبوبة *أو* «سيئة». على العكس من ذلك، فإن سماحك للآخرين بخدمة أنفسهم هو طريقة رائعة لإظهار الحب لهم. وإلا فكيف سيتعلمون تحمل المسؤولية والتصرف بمفردهم؟ هذا صحيح لا سيَّما عند تربية الأطفال. الطريق الأفضل لتربية طفل فاشل هي «القيام بمهماته نيابة عنه» بحجة تحقيق سعادته.

محبُّو لفت الانتباه ينتعشون تحت الضوء

شعار محبِّي لفت الانتباه هو: «أنا أجذب الأضواء إليَّ .. إذًا أنا موجود». وتتسم هذه الشخصيات بالصفات التالية:

محبُّو *الانتباه* هم *غالبًا* من *نَصِفهم بآخر العنقود*، أو أصغر أفراد الأسرة. ولأنهم يقبعون عادة في ظلِّ إخوتهم الكبار، يطور الصغار بين الإخوة سلوكًا قائمًا على فكرة: «سأريكم أنني قادر على فعل ذلك أيضًا». يتباهى آخر العنقود غالبًا بما ينجزه ليستقطب إليه الأضواء، واحترام وإعجاب بقية أفراد الأسرة.

ربما يكون محبُّو *الانتباه الأبناء البكر في العائلة*. ويفضِّل هذا النوع اتباع منهجية بنَّاءة لجذب الانتباه عبر العمل على أتمِّ وجه، والتعاون والحصول على درجات جيدة وما شابه ذلك. لكن الأمر يصبح مدمِّرًا عندما تتحول هذه الشخصية إلى إزعاج مطلق، أو مدَّعٍ لمعرفة كل شيء. وفي هذه الحالة، يحصل محبُّ الانتباه على ما يريد عبر التلاعب بمن حوله للفت الانتباه إليه، أو تملُّقه أو تهنئته.

محبُّو الانتباه هم من الشخصيات الباحثة عن الفوز. قد يؤدي مثل هؤلاء الأشخاص عملًا جيدًا جدًّا ليسألوا فيما بعد عن «مكافأتهم» التي يعدونها –مع الثناء طبعًا– جلَّ غايتهم. تقوم مثل هذه الشخصيات بالعديد من الأشياء لصالح الآخرين، لكن أجنداتهم خفية. ويبقى شعارهم الأساسي: «وجودي مرتبط بما أتلقاه من ثناء. فإما ذلك، وإلا!».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

محبُّو الانتباه شديدو الشبه بالشخصيات المسيطرة، وقد التقيت بالعديد من الأمهات المؤهلات للتحول من هذه الفئة إلى تلك. وفي حالته الطبيعية، تكون الشخصية المحبة لجذب الانتباه مزعجة للآخرين في الأسرة ممن سئموا الكلام الصاخب، والضحكات العالية لذلك الشخص الذي يحب أن يكون دائمًا في دائرة الضوء وهو يسأل نفسه: «لماذا لا يقدِّم الآخرون لي بقدر ما أقدمه لهم؟».

وفي حالاته الخطيرة، قد تؤدي الشخصية المحبة إلى جذب الانتباه إلى تدمير الحياة الزوجية. أذكر رجل أعمال في الثامنة والثلاثين من عمره، ممن كان يتوق إلى استقطاب الاهتمام ممن حوله، لدرجة أنه دخل في علاقات عاطفية مع عدة نساء في وظيفته لأن زوجته الهادئة في المنزل لا تعيره الاهتمام الكافي الذي يحتاجه.

كيفية التعامل مع سلوكيات محبّي جذب الانتباه

إن كان زوجك من الشخصيات المحبة لجذب الانتباه، ندعوكِ لتجربة ما يلي:

1. لا تتورَّطي في *ألعاب* هذه *الشخصية*، وخاصة إذا كانت الوسائل المستخدمة لاستقطاب الانتباه سلبية. على سبيل المثال، إذا كان جذب انتباه زوجك يدفعك للشعور بعدم الارتياح، فأخبريه بمشاعرك وأسبابها.
2. *واجهي* محبَّ *لفت الانتباه مباشرة، وبكل هدوء* ومحبَّة. عندما تصدر عن مثل هذه الشخصيات أعمال خرقاء قولي له: «تزعجني تصرُّفاتك التي تقوم بها لجذب الانتباه. أحبُّك عندما تتصرَّف على سجيَّتك، وليس كالآخرين».
3. لا تسمحي *لمحبِّي لفت الانتباه باستغلالك واستهدافك عبر دعاباتهم.* تكلَّمي بوضوح: «لا أحد يحب أن يتم استغلاله، ولا سيَّما زوجتك».
4. امنحي محبَّ لفت الانتباه بعض التحفيز الإيجابي عندما يبدي تحسُّنًا في سلوكه. وكوني حذرة من الإغراق في هذا التحفيز. قولي عبارة

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مثل: «أنا مسرورة حقًّا لطريقتك في التصرف مع آل سميث على العشاء. كنتَ ذكيًّا وأنيقًا، وأنا فخورة بأني زوجتك».

إذا أدركتِ أنك من الشخصيات المحبة للفت الانتباه، إليكِ بعض الخطوات الإيجابية التي يمكنك اتخاذها:

1. *اعلمي أن استمرار حاجتك للاهتمام دليل على عدم نضجك*. فإن كنتِ بحاجة إلى كل الاهتمام في علاقتك الزوجية، فإنك تتصرفين بأنانية على حساب عائلتك.
2. توقفي عن *السعي وراء الجائزة*. تعرَّفي على كمِّ الأشياء اللطيفة التي يمكنك القيام بها للناس بدون أن تتوقعي التقدير أو رد الجميل. ستكتشفين أن «الجوائز العاطفية» لن تكون مهمة جدًّا.
3. *حاولي عمدًا الإضاءة على آخرين في الجلسة*. ربما تسمحين لزوجك ببعض الحديث عندما تكونان في الخارج مع الأصدقاء، أو تسمحين لجارتك الهادئة بدعوتك لشرب فنجان قهوة في منزلها، بدلًا من الإصرار على حضورها دائمًا إلى منزلك.

الشخصيات المضحِّية تعتقد أنها لا تستحق سوى الخسارة

العبارة المفضلة لدى مثل هذه الشخصيات هي: «أنا موجود/ة عندما أخسر، أو أعاني، أو لا أحصل على الكثير».

وغالبًا ما تمتلك مثل هذه الشخصيات صورة *ذاتية سيئة*. وتسعى للحضور مع أشخاص يعزِّزون لديهم هذه الصورة السلبية، ولا سيَّما الأشخاص الذين يتزوجون بهم.

وتجيد *الشخصية المضحِّية* العثور على من *يستغلها* ويدوس *على كرامتها، ويسيء معاملتها*. وغالبًا ما يتزوَّج المدمنون على الكحول شخصيات من هذا النوع، فهي الرفيق الأمثل الذي يقبل المبرِّرات والعذر، ويدلِّل المدمن على الكحول اعتقادًا منها أنها الوسيلة الوحيدة لإظهار «الحب الحقيقي».

وغالبًا ما تتشكل هذه الشخصية جرَّاء سوء العلاقة مع أحد الوالدين من الجنس الآخر. تزورني الكثير من النساء المضحِّيات اللواتي اكتشفتُ سوء علاقتهن مع آبائهن. جيرليين، سيِّدة متزوِّجة في الرابعة والثلاثين من عمرها،

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ولها ثلاثة أطفال. وفي زياراتها إلى عيادتي كانت تواصل القول: «لا نفع يرجى منّي. أنا نكرة. أنا مركونة على الرفّ في الظلام. يفعل زوجي كل ما يريده بالمال، بينما يتلخص دوري في العلاقة الزوجية، وأعمال المنزل».

اتضح لي أن زوج جيرلين يتحكم في كل شيء. كانت لديهما سيارة واحدة فقط، فيستقلُّها للعمل يوميًّا بالرغم من قدرته على استخدام وسائط النقل العام بسهولة. وعلى سبيل المفارقة، كان زوج جيرلين معيلًا جيدًا نوعًا ما، لكنه كان شديد التقصير في المصروف والحديث. كان الرجل الكلاسيكي قليل الكلام، ونادرًا ما يتواصل مع زوجته أو أطفاله.

وعندما طلبت من جيرلين وصف والدها، قالت لي: «كان والدي صارمًا جدًّا، وقليل الكلام. كان دخله جيدًا، وامتلك قدرة التحكُّم بالآخرين من أول نظرة. كان مقتصدًا جدًّا، من المدرسة القديمة. وقد رأيت ما يكفي من طبعه العنيف مرَّتين في حياتي».

طلبت من جيرلين بعدئذ أن تصف والدتها، وقدمت لي وصفًا معاكسًا تمامًا: «كانت والدتي محبة جدًّا وصبورة جدًّا. قد تتنازل عن أدنى حقوقها للآخرين. كانت ربة منزل من الطراز الأول، واعتادت الاهتمام بأطفال الآخرين من وقت لآخر لجني بضعة دولارات إضافية».

كانت الصورة الشخصية لجيرلين واضحة تمامًا، وقد رُسمت لها منذ طفولتها. كانت المثال الكلاسيكي للشخصية المضحِّية، وتواجه الآن هجر زوجها الذي كان متورطًا عاطفيًّا مع امرأة أخرى، ما جعلها غاضبة بدرجة تكفي للحضور إلى عيادتي ومحاولة الحصول على بعض المساعدة. قالت غاضبة: «تركتُه ليدير المنزل بنفسه، فأين وصلتُ؟ ما الذي جنيته من كل ذلك؟».

شرحت لجيرلين أن السماح لزوجها بالسيطرة عليها، كما كان يفعل، لم يمنحها شيئًا سوى الاستغلال والذل. ونظرًا لخضوعها لزوجها بشكل كامل، تحوَّلت جيرلين إلى خرقة بالية، ولا أحد يحب الخرق البالية. ولهذا السبب، اتجه للبحث عن امرأة أخرى.

أتحدث إلى العديد من النساء اللاتي تعلمن «الخضوع لأزواجهنَّ». وتكمن المشكلة في أنهن يبتلعن الطُّعْم تمامًا ليتحوَّلن إلى خرق بالية للمسح،

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يبدأن غالبًا بالشخصية المحبة للمرح، وينتهي بهن المطاف مضحِّيات جرَّاء استغلال أزواجهن لهن. وفي أفضل الأحوال، يعشن حياة غير سعيدة ومحبطة. وفي أسوأ الأحوال، يقعن ضحية الاستغلال وسوء المعاملة.

تمتلك الشخصيات المضحِّية موهبة التعلُّق بالفاشلين، فيتزوَّجن من المدمنين على الكحول والمخدرات، والرجال الذين يغلظون ضرب زوجاتهم. الأمر غريب بكل بساطة.

سوزان شخصية كلاسيكية مضحِّية تبلغ الثالثة والثلاثين من عمرها. مطلَّقة ثلاث مرات، وتفكر في الزواج للمرة الرابعة. جاءت لزيارتي بناء على نصيحة من بعض صديقاتها اللواتي اشتبهن بإمكانية استمرار زواجها الجديد إن تم.

معرفة سوزان بتوني عمرها ثلاثة شهور ونصف فقط، لكنها كانت «مغرمة به بجنون». كلما أخبرتني عنه، بدا الأمر أقل تشجيعًا. كانت له خلفية عائلية سيئة جدًّا. هجرته والدته في سن التاسعة، ورباه والده لعامين، وفي الحادية عشرة من عمره، ذهب إلى العيش مع جدته لأبيه في مدينة أخرى. حاولت أن أشرح لسوزان أن عدم استقرار العلاقة بين الابن ووالدته سيؤثر في علاقته الزوجية، لكنها لم تهتم للاحتمالات. أرادت توني بكل جوارحها– والأصح أنها كانت «بحاجة إليه». وخلال حديثي معها اكتشفت أنها –ومنذ أن كانت في الثامنة من عمرها– اعتادت وجود حبيب أو رجل أو زوج في حياتها.

أكبر كذبة تعيشها الكثير من النساء هي المثل الشعبي القائل: «*ضلّ راجل ولا ضلّ حيطة*». وما أواصل قوله للنساء اللواتي يزرنني في العيادة هو أن الرجل ليس ضرورة، وإنما خيار، أو كما وصفته زميلتي وصديقتي سونيا فريدمان في كتابها «*الرجال مجرَّد حلويات*».

ولأن المؤشرات كانت سلبية بالمطلق، بذلت قصارى جهدي لإقناع سوزان بعدم الإسراع في الزواج. وإذا دعت الضرورة، فليكن الأمر مجرَّدَ خطبةٍ لمدة عامين على الأقل. بالطبع، ظهرت الشخصية الحقيقية لتوني بعد أربعة شهور فقط، ففسخت سوزان خطبتها عليه بعد أن لمست عدوانيَّته وغضبه تجاه النساء. من أين حصل توني على هذا العداء؟ علينا أن نعود لذلك اليوم الذي فيه هجرته والدته.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

عندما تكونين أميرة محتملة تبحثين عن أميرك، فالوقت هو أفضل حليف لك. إحدى النصائح التي أقدمها غالبًا للنساء هي «ابتعدي عن العلاقات الغرامية خارج الزواج». تعاني النساء من ذوات الشخصيات المضحية صعوبةً بالغةً في التشكيك بالنوايا غير الأخلاقية لبعض الرجال، ولا سيَّما في الحالات اليائسة مثل سوزان المطلقة ثلاث مرات. عندما تقيم المرأة علاقة حميمية مع رجل خارج إطار الزواج، فإنها تدمِّر إمكانية بناء أي شيء حقيقي أو دائم.

نصائح لمنع إصابة الشخصيات المضحِّية بالتوتر

ليس من الصعب أن تصادف شخصيات مضحِّية كنَّ محبَّات للمرح قبل أن ينفلت زمام السيطرة على الحياة من بين أصابعهن. دفعهن أزواجهنَّ وأطفالهن إلى الشعور بهذا التوتر الشديد، وأصبحن في حالة دائمة من الإرهاق. استسلمن للأمر بكل بساطة. ولمساعدتهنَّ على الخروج من مستنقع الحياة هذا، أنصحهن بما يلي:

1. الحب لا يعني أبدًا أن تكوني مداسًا لأطفالك أو زوجك. هذه نصيحة ضرورية خصوصًا لزوجات مدمني الكحول. أعتقد أن معظم الإعلانات التلفزيونية لمراكز العلاج من إدمان الكحول مصممة وموجَّهة إلى الزوجة المضحِّية، وتحاول مساعدتها ودعمها لفعل شيء حيال مشكلة زوجها. وفي كل «حلقة» من هذه الإعلانات تقريبًا، تتدخل الزوجة أخيرًا لتجعل زوجها يتصل بمركز علاج معيَّن.
2. اتخذي بعض الخطوات الإيجابية لبناء احترامك لذاتك. توقفي عن إخبار نفسك بعبارات كاذبة مثل: «أنا موجودة فقط عندما أعاني، وأنا لا أستحق شيئًا أفضل من هذا على أي حال». يمكنك عيش حياتك معتقدة أنك لست أكثر من قمامة، أو يمكنك تغيير كل ذلك. ولهذا السبب، أحاول مساعدة الآخرين في التواصل مع جهات اجتماعية ودينية متخصصة تعزِّز الإيمان بالله. قال لي أحدهم ذات مرة: «خلقَنَا الله في أحسن تقويم»، وأضيف فأقول إن الله لا يخلق شخصيات مضحِّية، على الأقل ليس ذلك النوع الذي يزورني في عيادتي.
3. أدركي أنك أسوأ عدو لنفسك. تحب الشخصيات المضحية أن تظنَّ أن العالم يتآمر عليها، وأن الناس يقترفون كل الأعمال القذرة تجاهها.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

في الحقيقة، تقوم الشخصية المضحِّية بكل الأعمال السيئة لنفسها. وأذكُر غايل، ربة المنزل التي تبلغ من العمر 39 عامًا، والتي جاءت إليَّ تشكو إصابتها بـ «اكتئاب مزمن». كانت غايل متزوجة من مبرمج كمبيوتر بارد المشاعر، والذي استنزف حياة غايل من أي حماس على الإطلاق. وبالمقارنة مع الحياة مع رالف، كانت مشاهدة نموِّ العشب فعلًا يحبس الأنفاس.

أحسَّت غايل بالدهشة من سؤالي عن سبب كآبتها، وأجابت أن الحياة مع رالف بالتأكيد هي السبب، وأن زوجها هو علَّة كآبتها المزمنة. لكن، في الحقيقة، كانت هي من اختار الوقوع فريسة للكآبة!

الاكتئاب مصدره داخلي، وليس خارجيًّا. ما كانت ردَّة فعلها على برودة مشاعر زوجها، أو نسيانه لموعد عيد ميلادها، أو شرائه لشيء مبتذل وعديم الذوق وتقديمه لها؟

قالت لي: «حسنًا، أشعر بالاكتئاب، أعتقد أنه يجعلني أشعر بالاكتئاب».

قلت لها: «لا. أنتِ اخترتِ الاكتئاب، تشعرين بالسوء لأن زوجك مختلف عما يفترض به أن يكون. وبالتالي، فإن ما تقومين به هو الابتعاد لتظهري له مدى البؤس الذي جعلك تشعرين به».

شجعت غايل لاختبار شيء جديد مع رالف. طلبت منها أن تصدم زوجها عبر رفض تعزيز سلوكياته الفظة معها. قلت لها: «حاولي إخباره برأيك عن الألوان مثل البرتقالي والأرجواني معًا، أو عن الفن الغربي، أو الزركون المكعب، أو القلائد المطلية بالذهب أو أيًّا كان. في البداية، عليك أن تقرِّي بامتلاك بعض المشاعر، وبحقك عن التعبير عن تلك المشاعر بطريقة إيجابية. ربما، يا غايل، يمكنك أن تعلِّمي رالف وتساعديه في إدراك أن الحياة هي أكثر مما يراه الآن».

جرَّبت غايل هذه الطريقة. لم يطرأ على رالف تغيير كبير، بالمقارنة مع ما أحسَّته غايل نفسها. وبدلًا من الإحساس بالتهديد والأذى من سلوكيات رالف، بدأت غايل تنظر إلى الأمور من منظور مختلف. تلاشى اكتئابها واستطاعت عيش حياة أكثر سعادة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

تذكَّري منابع التوتُّر

يوجد العديد من أنماط الحياة الأخرى التي يمكننا مناقشتها. ويشمل الاختلافات في أسلوب حياة الشخصية المسيطرة أولئك الذين يقولون لأنفسهم: «أنا موجود فقط عندما أفوز» أو «أنا موجود فقط عندما أنجح». ويكثر الحديث اليوم عن الفوز، حيث يعمل المجتمع اليوم بشكل كبير على أساس الفوز والخسارة. وتعدُّ الحاجة الملحة والدائمة إلى الفوز أو النجاح طريقة مثالية لوضع نفسك تحت توتُّر ضاغط يكفي للقضاء عليك.

وتتعدَّد الاختلافات في أسلوب حياة الشخصية المحبَّة للمرح. ومن أكثرها انتشارًا عندما أقدِّم مشورتي لأشخاص متشدِّدين دينيًّا، ممن يقولون لأنفسهم: «أنا موجود فقط عندما أعبد الله حق عبادته». وأقول لمثل هؤلاء إنهم مرشحون للتعرض إلى انهيار نفسي. ومن المفارقات أن إيمانهم الذي يفترض به أن يمنحهم السلام، يستنزف طاقاتهم بشكل مستمر، وأقول لهم إن الله رؤوف بعباده.

ما أسلوب الحياة الذي تتبعينه؟ ما نوع شريان الحياة الذي تعيشينه يوميًّا؟ ربما تكونين من الفئات التي ناقشناها للتو، أو ربما تكون لك نسختك الخاصة. وأيًّا يكن نمط حياتك، فإنك ستتعرضين للتوتر. وفي بعض الأحيان، قد يكون التوتر جيدًا، ويساعدك على تحقيق ما تحتاجين إلى إنجازه. لكن، وفي كثير من الأحيان، قد يتحول التوتُّر إلى عارض مدمِّرٍ وسامٍّ. وأسلوب منع هذا النوع من التوتر هو تغيير تصوراتك.

الكلام أكثر سهولة من الفعل، ربما تقولين ذلك في نفسك الآن. وأنت محقة. لكنك قادرة على القيام بذلك، اتخذي بعض الخطوات، وستنجحين. في الواقع، يجب عليك فعل ذلك لأن التوتر قادم إليك لا محالة. وسنلقي في الفصل (4) نظرة على بعض المصادر الرئيسة للتوتُّر في حياتك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.4

عوامل التوتُّر الرئيسة الستة في حياة أيِّ أمٍّ

«في بعض الأحيان، قد تشكِّل أمومتك مصدرَ الإزعاج»

ما الذي يدفعك نحو التوتُّر؟ يجلب هذا السؤال وراءه سيلَ إجابات من النساء على اختلاف أعمارهن. أجريت دراسة استقصائية على النساء، وتوصَّلت إلى ستة مصادر للتوتر المحتمل بين النساء المتزوجات اللائي لديهن أطفال، أو بدون أطفال، إضافة إلى عدد كبير من الأمهات المطلَّقات. وقبل التطرُّق لهذه «العناصر المعادية» الستِّ المحتملة، سنستعرض تأثيراتها في تيري، وهي أم في الثالثة والثلاثين من عمرها وعندها ثلاثة أطفال، والتي كانت تعاني تقريبًا جميع هذه المصادر.

عندما جاءت تيري لزيارتي، كانت متزوجة منذ أحد عشر عامًا. وإضافة لعملها معلِّمة روضة بدوام جزئي، أنجبت تيري ثلاثة أطفال أعمارهم ثمانية وستة وأربعة أعوام. كان ذلك كافيًا لإبقاء معظم النساء منشغلات. كما أدارت أيضًا فرقة براوني، ودرَّبت فريق «بوبي سوكس» للسوفتبول.

كان جو، زوج تيري، مديرًا عامًا للمبيعات في شركة تصنيع صغيرة، حيث تتطلب وظيفته السفر كثيرًا، تاركًا تيري «للحفاظ على تماسك الحصن» معظم الوقت.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كان أسلوب حياة تيري أقرب إلى الشخصية المحبَّة للمرح، وتمثلت مهمتها الرئيسة في الحياة في جعل جميع من حولها سعيدًا، ولا سيَّما أطفالها وزوجها. وظهرت تيري في عيادتي شقراء جميلة مع الكثير من التعب والإرهاق كغيرها من النساء اللواتي أراها. أخبرتني أنها استيقظت متعبة، وشعرت كما لو أنها «تفقد السيطرة»، وعن ضيق في التنفس، وتعرق في راحة اليد، وازدادت ضربات قلبها قوَّة.

صارحتني تيري أنها لم تعد تحب نفسها، وقالت: «أنا أصرخ على الأطفال، أنا لست أمًّا جيدة. لستُ زوجة صالحة؛ أنا مستاءة من جو والساعات الطويلة التي يقضيها في العمل. لا أحب العودة للمنزل من وظيفتي ليلًا في رياض الأطفال. أنا مستاءة من اضطراري لتنظيف المطبخ وغسل الملابس حتى يتمكن الأطفال من الحصول على ملابس نظيفة للمدرسة».

كان تقدير تيري لذاتها في أدنى مستوياته على الإطلاق. وكانت تغفل عن الحقيقة الفعلية للحياة، ولم تكن متأكدة ما إذا كان هناك أي شيء مهم بعد الآن.

الرِّتم السريع للحياة لا يتَّفق مع قلَّة الحيلة

لم تسِر الأمور وفق مخططات تيري عندما تزوجت هي وجو. كانت تعرف جيدًا ما ستقوم به آنذاك. ستعمل لفترة من الوقت حتى ينهض جو بمسيرته المهنية، وبعدئذ ستتفرَّغ لتربية أطفالها والاهتمام بأسرتها كما فعلت والدتها في أوهايو.

ولكن تيري الآن عالقة فيما يشبه الطريق السريع، وليس معها سوى درَّاجة ثلاثية العجلات للتنقل. تحوَّلت تيري إلى امرأة تقضي صباحاتها مع آلام في معدتها، وتنهي نهارها بصداعٍ يجبرها على الاستلقاء والبقاء ساكنة حتى يخف الألم والغثيان بدرجة كافية تسمح لها بالعمل مجددًا. اعترفت لي أنها تنام طوال النهار أيام العطلة، وتعود للمنزل أحيانًا من عملها لتنام خلال العشاء وتستيقظ في وقت مبكر من المساء مدركة أنها لم تطعم الأطفال بعد. كان هذا الروتين الأخير جذَّابًا بشكل خاص عندما كان زوجها خارج المدينة للعمل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

بطريقة ما، عملت تيري بلا كلل في وظيفتها بدوام جزئي بصفتها معلمة رياض أطفال. لم تحظ بما يكفي من المساعدة للتعامل مع خمسة عشر طفلًا في الرابعة من أعمارهم، لكنها اعتادت متابعة عملها بابتسامة. كانت فخورة بسمعتها «كواحدة من أفضل المعلمين في المدرسة».

وكغيرها ممن وقع في المأزق نفسه، واجهت تيري صعوبة في فهم سبب انهيار كل شيء. كانت هي وجو يتمتعان بالنجاح المالي و«الحرية»، كان لديهما منزل جديد من خمس غرف نوم مع مسبح، وسيارتين جديدتين، ومدبرة منزل تقوم بالتنظيف يومين في الأسبوع. من الخارج، بدا كما لو أن تيري وجو يمتلكان كل شيء، فما الذي جعل تيري مستعدَّة للهروب إذًا؟.

أرادت تيري التخلّي عن كل شيء

كانت تيري من الشخصيات الجديدة التي أصادفها في عيادتي. كانت مصابة بخيبة أملٍ شديدة من الزواج، وتتوق بكل جوارحها للهروب. ومثل كثير من النساء اليوم، أرادت تيري الهروب من زواجها وترك زوجها وأولادها، أرادت أن تتخلى عن كل شيء.

سألتُ تيري: «ما هي أولويات زوجك الرئيسة في الحياة؟ هل يمكنكِ تحديدها بالترتيب؟».

فأجابتني: «إنها 1) وظيفته. 2) الضمان المالي. 3) أولاده. 4) والداه».

فسألتها مستغربًا: «وأين أنت من هذه الأولويات؟».

أجابت: «حسنًا، أعتقد أنني ربما في المرتبة الخامسة».

من الواضح أن تيري كانت تعاني عدة مشكلات، لكنني استطعت أن أرى أن المشكلة الرئيسة كانت جو. بالتأكيد، لم يظهر زوجها نوع القيادة التي يجب أن يتحلى بها الرجل المتزوج. يصل الزواج إلى طريق مسدود دائمًا عندما لا تكون الزوجة على رأس أولويات زوجها. وتتضاعف المأساة أكثر عندما تحاول تيري توجيه رسالة إلى جو حول ما تشعر به، إذ أدى ذلك إلى نتائج عكسية. كلما تحدثت عن حاجتهما لقضاء وقت بمفردهما معًا في مكان بعيد عن كل الصخب، كان جو يئد عواطفها بتذكيرها أنه «يكرِّس كل حياته لزوجته وأطفاله». والجزء الأسوأ، هو أن تيري كانت تصدِّقه!

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كانت تيري الحالة النموذجية للمرأة التي وقعت في الفخ الكلاسيكي اليوم: القيام بالواجب على أتمِّ وجه. كانت تقول لنفسها إن نجاحها يتطلب العمل خارج المنزل، وقيادة أجمل سيارة، والعيش في أجمل منزل، وأن تكون زوجة وأمًّا محبة، فضلًا عن دورها الاجتماعي والتطوُّعي، لكنها علِقت في حلقة مفرغة لا نهاية لها، والإجهاد والتوتُّر يستنزفانها إلى حالة من الإرهاق التام. ولا عجب أنها أرادت الهروب.

كنت أعلم أن الهروب لن يحقق الكثير. لكن، وقبل استعراض محاولاتي لمساعدة تيري على الخروج من مستنقعها، لنر إن استطعت أن تحدِّدَ معي المجالات العديدة التي أصبحت مصادر لتوتُّرها.

الأطفال هم مصدر التوتُّر رقم واحد

بالنسبة لمجموعة تضم أكثر من مئتي امرأة شاركن في الدراسة الاستقصائية، كان الأطفال المصدر الرئيسي للتوتُّر. وتمثلت مشكلة تيري الكبيرة مع أطفالها الثلاثة في الانضباط. ولأنها كانت من الشخصيات المحبة للمرح، تميل تيري إلى أن تكون متساهلة، كانت وظيفتها بدوام جزئي تعني أن أطفالها يقضون الكثير من الوقت في رعاية جليسات الأطفال أو –في حالة طفلها البالغ من العمر أربع سنوات– في مركز رعاية نهارية خاص.

استاء أطفالها من عملها وأخبروها بذلك عندما عادت للمنزل عبر أشكال مختلفة من سوء السلوك. وككثيرات غيرها من الأمهات العاملات، كانت تيري تشعر بحالة «الذنب» الكلاسيكية التي دفعتها لتكون أكثر تساهلًا. وبدلًا من الحزم، كانت تيري تحاول تهدئة أطفالها عبر كونها «أمًّا لطيفة»، وتركتهم يفلتون أكثر مما ينبغي. وكانت النتيجة أن طقوس وقت النوم تقريبًا تنتهي كل ليلة بصراخ تيري على الأطفال الثلاثة جميعًا، بعد أن تم تجاوز الحد المسموح به لها.

بالتأكيد، ستضع تيري أطفالها على رأس قائمة العوامل التي تسبب لها التوتر، كما فعلت معظم الأمهات اللائي اتصلت بهن. إذا كانت مشكلة تيري الخاصة لا تتناسب تمامًا مع وضعك، راجعي ما إذا كان بإمكانك أن تجدي نفسك في العينة العشوائية التالية من الملاحظات التي قدمتها لي الأمهات: أم تبلغ من العمر عشرين عامًا، وعندها طفل يبلغ من العمر تسعة أشهر، تواجه

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مشكلة في نهاية اليوم، «عندما لا تسير الأمور كما أريد، عندما يحترق العشاء، عندما يصرخ ابني ولا شيء يهدئه...».

معظم الأمهات على دراية بالتوتر المرافق لبكاء الصغار في الليل. صارحتني إحدى الأمهات –وعمرها 23 عامًا وعندها طفل يبلغ من العمر ستة شهور– أنها تصاب بالتوتُّر الشديد جرَّاء بكاء طفلها وضجيجه وعدم قدرته على النوم ليلًا.

بالطبع، لا يبكي الأطفال طوال الليل إلى الأبد، فهم يكبرون ليصبحوا في الثانية من العمر. وعندما قرأت ما يلي، كان من الواضح –بالنسبة إلى هذه الأم البالغة من العمر تسعة وعشرين عامًا– أن الحياة مع طفلها البالغ من العمر عامين كانت عبارة عن صراخ– لكنه النوع الخاطئ. «الحديث على الهاتف، بينما الطفل يصيح، والحضور في مكان عام والطفل يصرخ، وقيادة السيارة بينما الطفل يبكي»، كانت الأوقات التي تسببت في إثارة توتُّرها.

وهناك أمٌّ في الخامسة والعشرين من عمرها، وعندها طفلان أحدهما عمره عام والآخر عامان، وكانت تتوقع طفلًا ثالثًا! ليس من المستغرب أن تتحلى بالقوة لكتابة كلمة واحدة فقط في ورقتها الاستقصائية: «الإرهاق!».

عندما يكبر الأطفال قليلًا، تختلف مصادر التوتر بدون أن تقلَّ حدَّتها. وقالت أم في الثانية والثلاثين من عمرها، وعندها طفلان في الثامنة والثانية عشرة من عمرهما، أنها تشعر بالتوتر «عندما يتصرَّف أطفالها بعيدًا عن أي منطق، وعندما يكون سلوكهم بعيدًا عن التهذيب». وأحسَّت أم في السادسة والثلاثين من عمرها، وعندها طفلان في الخامسة والعاشرة، بالتوتر جراء «الاضطرار إلى الوقوف كحكم بين الطفلين».

بالطبع، تتحسن الأمور عندما يبلغ الأطفال سن المراهقة، أليس كذلك؟ الأمر ليس هكذا بالنسبة للكثير من النساء اللواتي أتحدث إليهن. أصيبت أم في الثامنة والثلاثين من عمرها بالتوتُّر جراء مشكلات الصف التي يعانيها طفلها البالغ من العمر أربعة عشر عامًا، بالإضافة إلى مضايقته المستمرة لأخيه البالغ من العمر تسع سنوات.

إحدى السيدات في التاسعة والثلاثين من عمرها –والأم لاثنين من المراهقين– قالت إنه لابدَّ وأنني أمزح بعبارتي هذه: «تعود ابنتي المراهقة

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

في الثامنة عشرة من عمرها في وقت متأخر للمنزل، وهي شديدة التعلّق بهاتفها. ويعاني ابني البالغ من العمر خمسة عشر عامًا مرضًا مزمنًا. أشعر أنني دائمًا متأخرة عن أداء مهامي، وزوجي يماطل في المسؤوليات المنزلية».

تُسبِّبُ سنوات المراهقة ضغوطًا وتوترًا يتخذ شكل مخاوف بشأن أداء الأطفال أكاديميًا واجتماعيًا. وتشعر إحدى الأمهات في الـ 43 من عمرها –والأم لمراهقَين– بالقلق من أداء طفليها في المدرسة وافتقارهما إلى الصداقات وضعف ثقتهما بأنفسهما.

وقالت أم تبلغ من العمر سبعةَ وأربعين عامًا، ولديها ابنتان في العشرين والتسعة عشر عامًا من عمريهما، وابنان في الخامسة عشرة والثانية عشرة من عمريهما: «أشعر بالتوتر عندما أتساءل إن كانت ابنتاي ستجدان زوجين صالحين. إحدى الفتاتين حاولت الانتحار وهي في الثالثة عشرة من عمرها. يبدو أن الفتاتين تعيشان في الحاضر بدلًا من التخطيط للمستقبل».

وهكذا تعيد الدورة نفسها، يجتمع الأطفال والتوتُّر معًا بدون أي رادع لتجنُّبه. وهناك بعض الأشياء التي يمكن القيام بها لخفض مستوى التوتر، وسأتحدث عن ذلك في الفصلين 7 و8. وحتى ذلك الحين، اسمحوا لي بالعودة لتيري والتوترات الأخرى التي كانت تتعرض لها.

عقارب الساعة والتوتُّر، يجريان يدًا بيد

في دراستي الاستقصائية التي شاركت فيها زوجات وأمهات، شكَّل ضيق الوقت بالنسبة إليهن عاملَ الضغط والتوتر الثاني من حيث الشدَّة. وما يجري مع تيري أفضل مثال. استنفدت طاقتها جراء جدول أعمالها المزدحم بالأشغال، ما قضى عليها تمامًا عند وقوع أول حدث غير متوقع. إصابة أي من الأطفال بالمرض –حتى ليوم واحد– كانت كافية بالقضاء عليها. ببساطة، لم ينسجم جدول أعمالها مع أي حالات إنفلونزا ونزلات برد وغيرها.

في إحدى الجلسات، مازحتها بسؤالي لها عما لو كان أطفالها مضطرين لتحديد موعد شعورهم بآلام المغص أو الإصابة بالجروح. كانت تيري تمرُّ بأزمة حقيقية مع الوقت، وهي أزمة كانت تتعرض لها كثيرًا. وفي دراستي

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الاستطلاعية، تركزت إحدى الشكاوى الرئيسة المتعلقة بالتوتر حول الوقت والساعة، وأعباء العمل، الإنهاك التام.

كانت العبارة الأكثر تكرارًا في الظهور هي «جدول أعمال شديد الازدحام». ومع ذلك، بالنسبة لكثير من النساء، لم يكن الأمر مرتبطًا بالرغبة القهرية في فعل الكثير، إنه ببساطة الاضطرار لفعل الكثير بسبب كل المسؤوليات التي تحملها معها إلى المنزل حيث أعباء الأمومة والتدبير المنزلي.

ولخَّصت إحدى الأمهات الحوامل التي تبلغ من العمر سبعة وعشرين عامًا الأسباب الرئيسة للتوتر في حياتها قائلة: «محاولة التخطيط لتناول وجبة طعام بدون معرفتي بموعد عودة زوجي للمنزل والانتقال إلى منزل جديد، حيث تقف مكتوف الأيدي أمام أكوام الصناديق التي ينبغي لك تفريغها، ووجود الكثير من الأشياء المخطط لها ليوم واحد، وعدم القدرة على استكمال جميع المهام».

وقالت أم في السادسة والعشرين من عمرها، وعندها طفل بعمر السنة: «أنا أعمل بدوام جزئي، لذا أذهب إلى العمل، وأطلب خدمات جليسة أطفال جيدة، وما زلت أقوم بتنظيف المنزل وإعداد وجبات الطعام، وقضاء الوقت مع ابني؛ كل ذلك يسبب لي التوتر».

وبدت كلمات إحدى الأمهات لثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وثمانية أعوام، حادَّة حيث قالت: «يبدو أن كل شيء، وكل شخص، يتآمر ويتنافس على وقتي!».

وصرخت أم أخرى لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 12 عامًا: «أخوض حروبًا على عدة جبهات!».

معارك الحياة اليومية تضيِّق الخناق على النساء. وصفت أم تبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا، ولديها أطفال تتراوح أعمارهم بين ثمانية وخمسة وثلاثة أعوام، أسباب التوتر بعبارات كلاسيكية: «أطفالي الثلاثة، أوقات الوجبات، أوقات الاستحمام، أوقات النوم، واجبات ابني الأكبر، زوجي عندما يشرب، والهاتف!».

في هذه العبارات المقتبسة من أمهات يعملن فوق طاقتهن في العمل، ربما لاحظت ظهور كلمة معينة بشكل متكرِّر: الأزواج. وفي الدراسة الاستطلاعية

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

التي أجريتها حول الضغوطات الرئيسة للأمهات، جاء الأزواج في المرتبة الثالثة، بفارق نقطة أو اثنتين عن الضغوط الناجمة عن الجداول الزمنية والوقت.

الأزواج يتسبَّبون في التوتر بعدة طرق

يبدو أن «الخلافات» هي مصدر رئيسي للتوتر بين الزوجات وأزواجهن. وتتعرض الزوجات للتوتر بسبب الخلافات حول كيفية تأديب الأطفال وتربيتهم، والخلافات حول كيفية إنفاق المال، والخلافات حول العودة للمنزل في وقت متأخر، على سبيل المثال لا الحصر. وكما قالت إحدى الزوجات: «زوجي يتأخر دائمًا، حتى إنه سيتأخر عن جنازته!».

وغالبًا ما تُحوِّلُ هذه الأنواع الأساسية من الخلافات الزوجة إلى شخص متذمِّر. تعرف النساء أنه لا يجب عليهن التذمر، لكنهن ما زلن يشعرن بالاندفاع نحو هذا الشعور. شعرت إحدى النساء بالكثير من الضغط والتوتر لكونها «مزعجة عند حمله على القيام بأشياء بسيطة مثل الغسيل وتغيير الملابس وما إلى ذلك».

لا تشعر الكثير من الزوجات بأنهن وأزواجهن كينونة واحدة. وأشارت إحدى الزوجات إلى التوتر الناجم عن «الغياب الجسدي والعقلي لزوجي في كثير من الأحيان، والغياب العقلي أكثر من اللازم، والافتقار إلى الانسجام الروحي مع زوجي».

وصرَّحت زوجة أخرى في الحادية والعشرين من عمرها، وعندها طفل بعمر ثمانية أشهر، عن زوج «يترك لها اتخاذ القرارات المهمة. لا يوجد تواصل جيد بيننا. أنا لا أحصل حتى على راحة لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة من مسؤوليات الطفل».

ولم تذكر زوجة في السادسة والثلاثين من عمرها، وعندها طفل في العاشرة من عمره، أي شيء عن زوجها، ولكنها أشارت إلى وجود «نقص في التواصل الشفهي المنفتح، وعن موقف طاغٍ من عدم الاكتراث» في عائلتها.

وعانت امرأة في الحادية والخمسين من عمرها، وعندها خمسة أبناء تتراوح أعمارهم بين 22 إلى 33 عامًا، توترًا شديدًا جرَّاء «مزاج الزوج وموقفه

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

العام تَجاهي. لا يبدو أن أيَّ شيء أفعله ذو أهمية بالنسبة إليه، فقط ما يقوم به هو المهم في نظره».

من المحتمل جدًّا أن يكون شعور الزوجات بأنهن الطرف الوحيد الذي يقوم بأي عمل هو أكبر عامل للتوتر بالنسبة للعديد من النساء. وقد أعربت إحدى الأمهات عن ذلك بقولها: «شعوري بأنني الوحيدة التي أفعل أي شيء في المنزل».

قد تكون تيري، موضوع دراسة الحالة الخاصة بنا، ذات صلة بهذا الموضوع. لقد تحدثنا بالفعل عن عدم مشاركة جو في المنزل وفشله في وضع تيري على رأس قائمة أولوياته. وسأقولها مجددًا للتأكيد: عندما لا تكون الزوجة على رأس قائمة أولويات زوجها –وأركِّز على كلمة «رأس»– من المحتم أن يصبح الأمر مصدرَ توتر بالنسبة إليها.

عندما تتزوج النساء، فإنهن يتوقعن أن يحظين بالحب، ويشعرن بأن الطرف الآخر يعتزُّ بوجودهن، ويحترمهنَّ، ويعشقهنَّ. وعندما لا يتحقق ذلك، ويقضي الزوج معظم وقته في العمل، تتعرض الزوجة للتهديد الذي يتحوَّل إلى عنصر توتر. وعند استمرار هذا التهديد، قد يودي بها هذا التوتر إلى الإنهاك.

وكغيرها من الزوجات اللواتي يحاولن الاحتفاظ بوظائف في أثناء تربية الأطفال والاهتمام بالأسرة، كانت تيري تشعر بالإرهاق الشديد، لكن هذا لم يكن السبب الحقيقي للإنهاك المزعج الذي جثم على حياتها. كان السبب الحقيقي هو التوتر والضغط الهائل الذي شعرت به لأن جو ببساطة لم يكن مهتمًّا بالعمل معها ومساعدتها.

وعند وجود نقص أساسي في التوحد مع زوجك، فإن التوتر يضرب أكثر من جميع الجهات. وأعتقد أن تيري كانت تشعر أيضًا بضغوطات مالية بالرغم من أن لديهما هي وجو ما يكفي من المال لشراء ما اعتقدا أنه مهم.

«الرغبة في الحصول على كل شيء» هي أصل الكثير من التوتر

بحسب دراستي الاستطلاعية، تمثَّلت رابع الضغوطات الرئيسة في المال والمشكلات المرتبطة به. وفيما يبدو أن تيري وزوجها جو لا يعانيان هذه

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المشكلة –على الأقل لديهما ما يكفي من مال لشراء ما اعتقدا أنه مهم بالنسبة إليهما– ما زلت أعتقد أنهما كانا يواجهان مشكلات مالية. بالنسبة لمعظمنا، لا تركز مشكلات المال على ما نحتاجه، ولكن فيما نريده، وطبيعتنا البشرية تجعلنا نودُّ الحصول على الكثير. أراد جو وتيري الحصول على كل شيء، وبغض النظر عن مقدار ما يملكانه، إلا أن ذلك لم يكن كافيًا على الإطلاق.

«المال لا يكفينا حتى نهاية الشهر». تكرَّرت هذه العبارة في نتائج دراستي المسيحية بوصفها سببًا للتوتر. إن تربية الأطفال أمر مكلف، ولكن حتى الزوجات اللائي ليس لديهن أطفال يشتكين، وهو ما عبَّرت عنه امرأة في التاسعة والعشرين من عمرها، حيث قالت: «أشعر بالتوتر عندما تتراكم الفواتير، ولا يكون الراتب كبيرًا بما يكفي».

لكل شيء ثمن، وغالبًا ما يكون التوتُّر جزءًا من هذا الثمن. قالت إحدى النساء وعمرها واحد وخمسون عامًا، وعندها ثلاثة أبناء كبروا وانصرف كلٌّ منهم إلى حياته، إن حزمة توترها كانت متمثلة بزوجة ابنها الجديدة، وكلب خرَّب للتو حديقة زهور مزروعة حديثًا كلفتها أربعين دولارًا!

من الصعب تحديد الأسباب المالية لمعاناة العديد من العائلات. ربما توجد مشكلة حقيقية، وربما هناك صراع مستمر مع العيش في مجتمع استهلاكي يغرينا بالاستغراق أكثر في التوتر، والمزيد من التوتر، وصولًا إلى حد الإفلاس.

مهما كان سبب عمل المرأة، فإنها تعود لمنزلها من الوظيفة، لتبدأ وظيفة أخرى. وبحسب الدراسة الاستطلاعية، جاءت الأعمال المنزلية في المرتبة الخامسة بالنسبة للنساء. فالكثير منهن يضطررن إلى شغل وظيفتين: أحدهما في المكتب والأخرى في المطبخ وغرفة الغسيل.

التوتُّر الحقيقي هو الأعمال المنزلية بعد الثامنة مساءً

بشكل ملحوظ، كانت الأعمال المنزلية مشكلة كبيرة بالنسبة لتيري، بالرغم من أنها قادرة على توظيف شخص ما لأداء مهمة التنظيف مرتين في الأسبوع. كانت لا تزال هناك وجبات يجب تحضيرها بعد عودتها من العمل، وتنظيف المطبخ، والغسيل، والملابس التي يجب تحضيرها للمدرسة في اليوم التالي، وغير ذلك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ولم تتلق تيري أي مساعدة من جو الذي كان يقضي اليوم خارج المنزل «لأجلها ولأجل الأطفال»، ثم ينهار أمام التلفزيون كل ليلة. وكانت النتيجة هي المماطلة الدائمة، لم تكن قادرة على تنظيم شؤونها المنزلية. في الواقع، شعرت بأن الوضيع يُضيِّق عليها الخناق أكثر فأكثر، وكانت مستعدة للاستسلام.

لم تكن الكثير من النساء اللواتي شاركن في دراستي الاستطلاعية على استعداد بالضرورة للاستسلام في حربهن مع الأعمال المنزلية، لكنهن بالتأكيد لم ينتصرن أيضًا. ومن بين جميع النساء اللاتي تحدثت إليهن، واحدة منهن فقط قالت إنها تستمتع بالأعمال المنزلية! بالنسبة لبعض النساء، فإن الضغوطات تستنزف طاقاتهن فيعجزن عن غسل الأطباق المتسخة وتنظيف أكوام الغسيل.

اعترفت زوجة في الثانية والثلاثين من عمرها، وليس لديها أطفال، بمعاناتها من التوتر وقالت: «غرقت في مستنقع القلق بشأن وظيفتي، وخشيت العجز عن دفع الفواتير بالرغم من أن زوجي هو المسؤول عن دفعها. وبحلول موعد عودتي للمنزل من العمل، أكون شديدة الإنهاك حيث إنني لا أشعر بالرغبة في القيام بأي أعمال منزلية».

نحن في بعض الأحيان نعتقد أن الأعمال المنزلية تتحول إلى مشكلة بوجود قائمة طويلة من الأعمال والمسؤوليات. لكن إحدى الأمهات في الثلاثين من عمرها، وعندها ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين سنتين إلى سبع سنوات، وجدت الكثير من التوتر في أشياء بسيطة مثل «الحليب المنسكب، أو فيضان مصارف المياه»، وبالنسبة لأم أخرى عندها طفل واحد فقط في العاشرة من عمره، فإنَّ التوتر «هو نتيجة الزوَّار، وخاصة الآباء والأقرباء».

في بعض الأحيان لا تشكل الأعمال المنزلية بحدِّ ذاتها سببًا للتوتر، ولكنه توقيت هذه الأعمال. وقد اعترفت أم في السابعة والعشرين من عمرها، وعندها طفل بعمر السنة، وزوج مشغول جدًّا بأعمال إضافية، أن «الساعة الخامسة عصيبة للغاية، حيث يعرف ابني بأعجوبة أن الوقت سيكون أكثر تطلبًا، فيبدأ بالبكاء وشدَّ ساقي في أثناء تحضير العشاء. أنا متعبة جدًّا وأريد الذهاب إلى الفراش عندما ينام ابني الصغير في الثامنة مساءً».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ماذا عن النساء اللواتي لا يعملن خارج المنزل؟ بالنسبة للعديد من سيدات المنزل، هناك مشكلات توتر في «كونك مجرد سيدة منزل». قالت أم في السابعة والعشرين من عمرها وعندها أطفال تتراوح أعمارهم بين سنة إلى ثلاث سنوات، أن توترها كان نتيجة «مشاهدتها لأمهات نحيفات ومثاليات المظهر مع منازل نظيفة. وعدم وجود «وظيفة حقيقية». وقالت أم في الثلاثين من عمرها وعندها طفل في الخامسة من عمره ومولود جديد، إنها تصاب بالتوتر «عندما ينسى الناس من حولي أن الأمومة عملٌ ثمينٌ وشاقٌ بحدِّ ذاته. يظن الناس أنه يجب أن تكوني امرأة عاملة بوظيفة حقيقية».

ما لم تدركه تلك الأم الأخيرة هو أن كونك أمًّا وسيدة منزل هي مهنة تضطر الكثير من النساء لإهمالها عندما يقررن الانضمام إلى قوة العمل. ومن أكبر الإغراءات التي يستخدمها المدافعون عن فكرة «الحصول على كل شيء» لجذب النساء هي عبارة «وظيفة حقيقية»، وما تحمله من بريق وإيقاع، والصورة المتخيلة عن اجتماعات ومزايدات وأشخاص يطيعون أوامرك، وامتلاك بطاقتك الائتمانية الخاصة و«دعوة زوجك إلى العشاء» تمامًا مثل المديرة التنفيذية في الإعلان التلفزيوني عن البطاقة الائتمانية. ولكن ثمة مقابل لكل هذا... والمقابل باهظ التكلفة.

لا تتوقعي مغادرة المنزل دون توتر

أخبرتني العديد من النساء أن السبب السادس وراء إحساسهنّ بالتوتر كان «المهنة». كانت تيري تحبُّ عملها بصفتها معلِّمة في روضة أطفال، وأنها كانت تجيد عملها. كانت فخورة بأسلوبها في التعامل مع هؤلاء الأطفال الخمسة عشر بوجود مساعدة قليلة أو معدومة، وكانت شديدة الفخر «بالمهارات المهنية» التي استخدمتها في الحضانة، لدرجة أنها فشلت في رؤية المفارقة الرهيبة في جلسات الصراخ والبكاء التي كانت تقيمها مع أطفالها في الحمام وأوقات النوم.

تيري ليست الأم الوحيدة التي تحدثتُ إليها، والتي وجدت نفسها في مأزق عندما حاولت المزج بين وظيفتين. إحدى النساء المتزوجات وعمرها ثلاثة وعشرون عامًا، وليس لديها أطفال، كانت تشعر بالكثير من التوتر جراء «ضغط العمل، مجرد القيادة على الطريق السريع».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وعانت إحدى المطلقات التي تبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا وعندها طفلان أحدهما في الثالثة من عمره والآخر بعمر ستة شهور، ضغوطات في «وظيفة مُضنية بأجر منخفض». أرادت تثقيف نفسها للتقدم في حياتها المهنية، ولكنها لم تتمكن من القيام بذلك جراء عملها لساعات طويلة «فقط لتغطية نفقاتهم».

واشتكت إحدى الزوجات العاملات من «المواعيد النهائية في العمل، والعملاء الذين يصعب التعامل معهم».

ووجدت إحدى الأمهات –وعمرها ثمانية وثلاثون عامًا وعندها مراهقة وطفل في الثانية عشرة من عمره– أن وظيفتها مرهقة لأنها «تتعامل مع العملاء، ما قد يحدث توترًا».

ونظرًا لازدياد ظاهرة الأمهات العاملات (تعمل 56 بالمئة من جميع الأمهات اللائي لديهن أطفال في سن الثامنة عشرة وما دون، وفقًا لأحدث الإحصائيات)، سنلقي نظرة فاحصة عليهن في الفصلين 9 و10.

إذًا، ما هو الجواب عن كل هذا التوتر؟

حتى الآن، ربما أصبح لديك ما يكفي من الأمثلة على «الأسباب الرئيسة الستة للتوتر». لقد حددت العديد منها بنفسك وتريدين أن تعرفي «ما الذي يمكنني فعله حيال ذلك كله؟».

وماذا عن تيري؟ ما هي الجرعة السحرية التي وصفها الدكتور ليمان لهذه المرأة العاملة المجهدة بدوام جزئي، وزوجها الكاذب، والمفهوم الخاطئ حول حقيقة الحياة الأسرية؟ في الواقع، قصة تيري وجو لها نهاية سعيدة، لأنهما قاما ببعض الأشياء الأساسية لمنع وإزالة الكثير من التوتر في حياتهما. وفي الفصل الخامس، سننهي قصتهما عندما نبدأ في اكتشاف «سر» إبقاء التوتر تحت السيطرة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.5.

السرُّ البسيط وراء الحدِّ من التوتُّر

«أعطني بعض الدواء، أو أي تمرين يساعدني على الاسترخاء»

في نهاية الفصل الرابع، كنا نتحدث عن تيري، وهي أم لثلاثة أطفال وعمرها ثلاثة وثلاثون عامًا، وقد كانت تجلس في مكتبي مرهقة وتسألني: «هل من طريقة للخروج من المستنقع الذي يسمى 'حياتي'؟».

قصدت تيري عيادتي لأنها علمت أنها محاصرة. لم تستطع الحصول على الكثير من المساعدة من جو، زوجها الذي يدير لها ظهره مشغولًا بتسلُّق السلم الوظيفي في الشركة التي يعمل بها. ظل جو يقول: «أقوم بذلك كله من أجلك، ومن أجل الأطفال!».

ولم يقدم أطفال تيري الثلاثة أيضًا أي مساعدة. كانوا يتفاعلون مثل الأطفال العاديين في الثامنة والسادسة والرابعة من أعمارهم، بينما كانت والدتهم غائبة عنهم لوقت طويل في كثير من الأحيان –كانوا يواصلون التذمُّر، وسلوكهم غير مهذب. كل ما عرفوه هو أن أمهم انتهى بها المطاف وهي تصرخ وتبكي كثيرًا– وخاصة عندما لا يذهبون إلى الفراش.

قد يشعر الأطفال الخمسة عشر الذين تعلمهم تيري بدوام جزئي بالسوء إذا قيل لهم «المعلمة ليست على ما يرام»، ولكن كل ما كان بإمكانهم فعله هو

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

إرسال بطاقة كبيرة يتمنون فيها الشفاء لمعلمتهم. باختصار، لم يستطع أي شخص في حياة تيري مساعدتها على الخروج من مستنقعها. لقد كانوا هم المستنقع، أليس كذلك؟

جلست تيري في مكتبي وهي تحدق إلى وجهي، والإرهاق واضح في عينيها الزرقاوين الكبيرتين: «حسنًا؟».

لقد حان الوقت ليقدم الدكتور ليمان تشخيصه المعقد.

- لدينا مصطلح نفسي لحالتك يا تيري. إنها الفوضى.

قالت: «أعرف بالفعل أنني في حالة من الفوضى. أعطني بعض الحبوب أو النصائح أو التمارين التي يمكنني استخدامها للإحساس بالاسترخاء».

أجبتها: «حسنًا، يمكننا فعل ذلك، لكن هذا سيعالج الأعراض فقط. أنت بحاجة للوصول إلى السبب -إلى جذر المشكلة- والسبب الذي يجعلك مستعدة للفشل».

لم تحب تيري كلمة فشل. بعد كل شيء، لديها هي وجو ثلاثة أطفال أصحاء، وسيارتان جديدتان ومنزل جميل. لقد تعاملت مع خمسة عشر طفلًا في الحضانة بكل سهولة، فكيف يمكن أن تمنى بالفشل؟

- نعم، وأنتِ مكتئبة ومرهقة وغير سعيدة بزوجك وأطفالك. تشعرين بألم في معدتك، رأسك يضجُّ بأصوات مدوية، وأنت متوترة إلى حدِّ الانهيار. هل تسمِّين هذا نجاحًا؟

- حسنًا، عندما تصف الأمر على هذا النحو، أفترض أنك محقٌّ.

- هل تعتقدين أنني على حق؟ إذا لم أكن على صواب، فلماذا تتحدثين معي هنا؟ ما عليك القيام به هو تغيير بعض الأشياء، وكلما أسرعتِ، كان ذلك أفضل. والخبر السار هو أن معظم التغييرات ستكون بسيطة نوعًا ما، وبعضها سيكون ممتعًا.

كانت تيري آذانًا مُصغية عند ذكر كلمتي «بسيط» و«ممتع». كانت إحدى مهامي الأولى بالنسبة إليها هي التفكير في هذا السؤال: «ما هو أهم شيء في الحياة؟» HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

قالت: «كنت أعتقد أن زوجي وأولادي هم أكثر الأشياء أهمية في الحياة، لكنني الآن لست متأكدة. جو مشغول جدًّا في عمله، كل ما يريده مني على ما يبدو هو أداء مهام الخادمة وبعض العلاقة الحميمية عندما لا يكون متعبًا جدًّا. عندما أكون حول الأطفال، كل ما يفعلونه هو الشجار وإزعاجي. يبدو أن الجميع يريد قطعة من لحمي وليس لدي وقت لنفسي».

- فلنبدأ من هذه النقطة. من خلال إلقاء نظرة على جدول أعمالك، والتأكد من القيام بشيء واحد في الأسبوع، لنفسك فقط.

تيري تبدأ في الخروج من مستنقعها

على هذا النحو، بدأت تيري في الخروج من مستنقعها. كان «الشيء الوحيد المهم بالنسبة إليها» هو المشاركة في دروس الرياضة، وهو شيء لطالما اعتقدت أنه سيكون ممتعًا، لكنها لم تمتلك الوقت الكافي لذلك من قبل. والآن، خصصت تيري بعضًا من وقتها لحضور دروس أيروبكس في إحدى الصالات الرياضية لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع. والغريب أنها شعرت بالقوة، وأخذت تمتلئ بالطاقة أكثر من أي وقت مضى.

الشيء التالي الذي تناولناه هو دورها معيلة للأسرة. استغرقت وظيفتها بدوام جزئي جزءًا كبيرًا من أسبوعها. هؤلاء الخمسة عشر طفلًا في الحضانة كانوا يستنفدون قدرًا هائلًا من طاقتها.

كانت تيري تحب عملها، ولم يكن من السهل حملها على التفكير بموضوعية. وعندما فعلَت ذلك، اعترفت: «بدأت أدرك أنني كنت أعتني بأطفال الجميع وأشاهدهم وهم يكبرون، لكنني كنت أفقد الصلة بأطفالي».

لم تكن تيري أمًّا مهملة على الإطلاق. لقد حاولت إنجاز كل شيء على أتم وجه ببراعة نوعًا ما. على سبيل المثال، شاركت تامي، ابنتها البالغة من العمر ثماني سنوات، في مسرحية مدرسية، لكن بالطبع لم تستطع تيري حضورها لأن وقت رفع الستارة كان الساعة 1:00 ظهرًا حيث تكون مشغولة في صفها في الحضانة. شعرت تيري بالفخر لأنها طلبت من أم أخرى تصوير المسرحية على شريط فيديو حتى تتمكن من مشاهدة أداء ابنتها لاحقًا على جهاز الفيديو.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أخبرت تيري في إحدى جلساتنا الأسبوعية: «هذا جدير بالثناء. لقد حللت مشكلة عدم قدرتك على رؤية ابنتك وهي تؤدي دورها، لكنك لم تحلّي مشكلة وجود طفلة تبلغ من العمر ثماني سنوات وهي تنظر إلى الجمهور بدون أن تشاهد والدتها هناك لتصفق لها».

(بالطبع، كان الأفضل مناقشة كيف يمكن أن يكون الأب هناك أيضًا -حتى مديرو المبيعات كانوا معروفين بأنهم يأخذون إجازة بعد الظهر- ولكن في هذه المرحلة كنا نعمل على مستنقع تيري. وسيأتي دور جو لاحقًا).

دفع تسجيل المسرحية تيري إلى اتخاذ القرار المهم التالي. كانت تدرك أنها لا تستطيع تغيير زوجها، ولا يمكنها تغيير أطفالها، لكن يمكنها تغيير جدولها الزمني. في البداية، صُدم جو بقرار تيري بالتوقف عن التدريس في الحضانة قبيل أسابيع فقط من نهاية الفصل الدراسي. في الوقت نفسه، شعرت تيري بأنها سعيدة جدًّا. كان جو يشعر بالمزيد من التوتر، وأصبح بإمكانه أن يرى مدى تأثير موقف «امتلاك كل شيء» في الجميع، وخاصة على سلامة تيري الجسدية والعاطفية.

«يمكنني الخروج - أنا أخرج!»

بدأنا بإحراز بعض التقدم في الخروج من المستنقع، ولكن كان يوجد بعض التماسيح العرضية التي ينبغي مواجهتها. قضيت عدة جلسات مع تيري لمساعدتها على تجاوز ما أسميه «الانسحاب من نمط الحياة». كانت مرحة بطبيعتها وكان من الصعب تقبُّل فكرة أن تضع نفسها في المرتبة الأولى.

قلت لها شارحًا: «لقد اتخذتِ بعض الخيارات الصعبة، ويجب أن تشعري بالرضا عنها. أنتِ تستحقين ذلك. أنت تستحقين بعض الوقت للراحة عندما لا تفكرين بجدول أعمالك في كل لحظة من حياتك».

عانت تيري لبعض الوقت، لكنها استجمعت قوّتها شيئًا فشيئًا. وبفضل دروس الرياضة والتوقف عن التعامل مع خمسة عشر طفلًا في الحضانة، أصبحت تيري أكثر استرخاءً وأقل قسوة. كانت لا تزال تعاني مشكلات مع أطفالها، لكنها الآن موجودة ومتفرغة للتعامل معهم.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وعلى مدار الشهور القليلة التالية، أصبحت تيري أكثر تصالحًا وراحة مع نفسها ومع أطفالها. لم يكن المستنقع عميقًا وبدأت تشعر «يمكنني الخروج - أنا أخرج!».

خسرت الأسرة المال الذي كانت تحصل عليه من عملها، لكن ليس بالقدر الذي كانت تخشاه تيري. استطاعت أن ترى لماذا كانت الحياة أكثر سعادة لجو ولها في أول عامين من الزواج، عندما كانا يكافحان ماليًا ولكن كان لديهما المزيد من الوقت معًا.

وببطء، كسرنا القشرة الصلبة التي بنتها تيري حول نفسها. ووجدنا تحتها تيري أكثر ليونة. أرادت حقًا أن تصبح أكثر انخراطًا بطريقة إيجابية في حياة أطفالها وزوجها.

جو ينضم إلى تيري في جلساتها الاستشارية

في هذه المرحلة، اقترحتُ أن ينضم جو إلى تيري في الجلسة الاستشارية. تردد جو في البداية، لكنه قرر الحضور في نهاية المطاف. (ربما ساعده مثال زوجته في رؤية أنه قادر على تفويت بضع ساعات في المكتب بعد كل شيء!).

من بين أول التدريبات التي أجريتها عليهما كان سرد ثلاثة أو أربعة أشياء مهمة في حياتهما. أخبرت تيري أنه ربما من الممتع كتابة ما ستقوله عندما أتت لرؤيتي أولًا، ثم أعدت قائمة ثانية لمعرفة ما إذا كان أي شيء قد تغيَّر أو لا.

انشغل كلاهما بقلم الرصاص والورق. وبعد مضي خمس دقائق تقريبًا، جعلتهما يقرآن قائمتيهما بصوت عالٍ لبعضهما بعضًا بينما كنت أستمع.

لم أتفاجأ بقائمة جو: «الأسرة أولًا، ثم الوظيفة ثانيًا، وثالثًا الأمن المالي، ورابعًا الاستجمام وممارسة الجري».

كانت قائمتا تيري مبشرتين. عندما حضرت في موعدها الأول، اعتقدَت أن قائمتها هي: «أولًا الأطفال. ثانيًا الزوج. ثالثًا الوظيفة. رابعًا العبادة». وهي الآن تقول: «أولًا الأطفال. ثانيًا نفسي. ثالثًا العبادة. رابعًا الزوج».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

بدا جو متفاجئًا بعض الشيء من ظهوره في المركز الرابع ضمن قائمة تيري الثانية، والتي عبرت فيها عن شعورها الحقيقي تجاهه في الوقت الحالي. لاحقًا، تحدثتُ مع جو على انفراد، بينما انتظرت تيري في الخارج. شرحت له أن تيري وضعَته في المركز الرابع لأنني كنت أعمل معها على تخصيص بعض الوقت لنفسها.

أراد أن يعرف: «هل هذه حقًا فكرة جيدة؟ لقد أدرجتُ عائلتي أولًا، وكذلك يجب أن تفعل تيري».

- حسنًا يا جو، في الواقع هذه هي مشكلتك. لقد قالت تيري إنك تعمل لساعات طويلة، وتعود للمنزل مرهقًا جدًا، وتقول لها بأنك تفعل ذلك من أجلها ومن أجل الأطفال، لكن هذا يبدو أجوفَ بعض الشيء عندما لا تقضي الكثير من الوقت –إن وجد– مع الأطفال. كما أنك لا تقدم أي مساعدة لتيري في المنزل والاستعداد لليوم التالي، عندما يتعين عليكما الخروج والعمل يومًا بعد آخر.

حدَّق جو إلى الأرض، وقال: «أعتقد أنني لا أشارك كثيرًا. الأمر هو أنني متعب جدًا من قضاء بين عشر إلى أربع عشرة ساعة في سباق في عملي».

- أفهم ذلك. أعود للمنزل من هذا المكتب بالطريقة نفسها في بعض الليالي. لكنني تعلمت من التحدث إلى الكثير من العملاء أن الرجال والنساء يستخدمون لغة حب مختلفة. بالنسبة للعديد منَّا نحن الرجال، فإن الطريقة التي نعبر فيها عن محبتنا هي بأسلوب رجل الكهف، إذا جاز التعبير، و«جلب بعض الطعام إلى المنزل» ثم نقول لأنفسنا –ولزوجاتنا– الكذبة الكبرى المبنية على معتقدات خاطئة: أنا أفعل هذا من أجلك، ومن أجل الأطفال!

حاول جو الاحتجاج، فقلت له: «ربما تعتقد أنك كذلك، ولكن الحقيقة هي أننا نحن الرجال نحب أن نقوم بعملنا، وأن نبني حياة مهنية، ونترك لزوجاتنا الاهتمام بما تبقى. كما قلت، إنها غريزة رجل الكهف وقد مر وقت طويل».

- بناء مهنة أمر مهم بالنسبة لي، هل هذا خطأ؟

- لا، ليس خطأ، ولكن السؤال هو ما مدى أهمية ذلك؟ أعتقد أنك بحاجة إلى التعامل مع الواقع والاعتراف بأن أهم شيء في حياتك هو وظيفتك،

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

على الأقل تعتقد تيري ذلك. في المرة الأولى التي أتت لرؤيتي، سألتها عن رأيها في أولوياتك. تضمنت قائمة أولوياتك الوظيفة أولًا، والأمن المالي ثانيًا، والأولاد ثالثًا، وأمك وأباك رابعًا. اعتقدت هي أنها في مرتبة أبعد من ذلك.

شعر جو بالصدمة أولًا، ثم بدأ بالغضب والدفاع عن نفسه. ألم تكن تيري على رأس قائمته عندما قال: «العائلة»؟

- ليس بالضرورة. أرى رجالًا يذكرون ذلك كثيرًا، لكنني أقول إن الزواج علاقة مشاركة. يجب أن تتقدم زوجتك على الأطفال. عليك أن تفكر حقًّا في اليوم الذي سيكبر فيه أطفالك ويرحلون. ما الذي ستتحدث عنه أنت وتيري بعد ذلك؟ إذا لم تشعر تيري بأنها موجودة ضمن أهم أولوياتك الآن، فكيف سيكون الحال لاحقًا؟

تيري مضطرّة للانتقال إلى «المربّع الثاني»

شكرني جو وخرج، وجاء الآن دور تيري وتحدثنا عن القائمتين اللتين أعدَّتهما، القائمة التي صنعتها لتمثيل مشاعرها عندما أتت لرؤيتي أول مرة، وتلك التي تمثل مشاعرها الآن.

- أنا مسرور لأن تخصيص الوقت لنفسك جاء في المرتبة الثانية. لكنني أشعر بالقلق بشأن جو وحلوله في المركز الرابع.
- حسنًا، ولِمَ لا، أنا لست حتى في قائمته.
- حسنًا، ما الخطوة التالية؟ أنت لست على رأس قائمته، وهو ليس على رأس قائمتك. كيف يمكننا تغيير ذلك؟ أنت تريدين تغيير ذلك، هل هذا صحيح؟

ترددت تيري في إجابتها: «حسنًا، أعتقد أنني أريد. كنت أشعر بتحسن تجاه نفسي منذ أن بدأت المجيء إليك للاستشارة، لكن جو لم يتغير كثيرًا. لا يزال يعمل لساعات طويلة، وما زال بعيدًا عن التفاعل معي ومع الأطفال».

- أعتقد أن الوقت قد حان للانتقال إلى المربّع الثاني. ما تريد كل امرأة معرفته هو «هل زوجي يحبني؟»، أردتِ تصديق جو عندما قال إنه يعمل من أجلكِ ومن أجل الأطفال، اعتقدتِ أن عمله طوال كل تلك الساعات

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يظهر مدى حبه لك، ولكن عندما تشعرين بالتوتر الشديد، اضطررت إلى المجيء لطلب الاستشارة. وحظيتِ بفرصة لرؤية الأشياء بشكل مختلف. في الواقع، لقد حصلت على إذن، إذا جاز التعبير، لطلب زواج حقيقي -أن يكون لديك زوج مشارك ومتفاعل معك ومع الأطفال- وليس مجرَّد عائل جيد نادرًا ما تجدينه حولك.

- حسنًا، أعتقد أن هذا صحيح، ولكن كيف ننتقل إلى المربع الثاني؟
- بالنسبة لك، أن تنتقلي إلى المربع الثاني يعني أن تكوني أكثر حزمًا في زواجك، وأن تلعبي دورًا أكثر نشاطًا وفعالية.
- أكثر نشاطًا؟ أنا الوحيدة النشيطة في المنزل، أقوم وحدي بالعمل، بينما يرقد جو بعد العشاء شاكيًا من مدى صعوبة العمل طوال اليوم.
- أنا لا أتحدث عن هذا النوع من النشاط. أنت تشتكين لأن جو لا يهتم كثيرًا بك، أو بالأطفال. أعني بالنشاط، أي أن تهتمي أكثر بجو من الناحية العاطفية.
- هل تقترح عليَّ رشوته بالعلاقة الزوجية؟
- لا، لا أعني الرشوة... حاولي استمالته بالتقرُّب منه، أنت تريدين أن يتغير جو، ويصبح فجأة الزوج والقائد، وهو دوره الطبيعي على أي حال، لكن ذلك لن يحدث بهذه البساطة. يمكنك تغيير نفسك، يمكنك البدء في معاملة جو بطريقة أفضل، والتعاطف معه بشأن التوتر الذي يتعرض له. إنه تحت الضغط، ويحاول أن يكون أفضل زوج حسب قدرته.
- يبدو الأمر كما لو أنني أقدم كل شيء.
- على أحدكما أن يتخذ الخطوة الأولى، كان جميع الأنبياء يتحلَّون بالتواضع، ويدعون الناس لحسن التعامل مع الآخرين.

أدرك أن نصيحتي هذه قد تبدو شوفينيَّة لنساء مثل تيري، بل وقد تبدو غير عادلة. أعترف أن هذا ممكن. لكنني أعلم أيضًا أنها نصيحة فعالة، وأن لنساء أكثر قدرة على القيام بذلك من الرجال. أعتقد أن النساء أقرب إلى لحياة وعواطفهن، ويمكنهن أن يكنَّ معلّمات رائعات ومثالًا متميّزًا لأزواجهن!

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

تيري وجو ينطلقان في بداية جديدة

قررت تيري اختبار فكرتي. بالنسبة للمبتدئين، فعلت ما أقترحه على العديد من النساء: اخطفي زوجك بعيدًا عن صخب الحياة. في الأسبوع التالي، حزمت تيري سلة نزهة، وأخذت جو من العمل، وذهبت إلى منطقة جبلية جميلة وهادئة، وتناولا العشاء معًا على بطانية بجانب جدول.

وجدت تيري في تلك الأجواء الهادئة ما يكفي من الشجاعة لتخبر جو بما شعرت به بالضبط. فضفضت كلَّ ما في قلبها، وأخبرته عن شعورها بالبؤس تجاه نفسها، وتجاه علاقتهما، ومشكلاتها مع الأطفال. اعترفت أنها لم تعد تعتقد أنها تشكل أولوية في حياته، وأن ما تريده أكثر من أي شيء هو أن تشعر بتقدير زوجها وحاجته لها. بدا لها أن كل شيء آخر أكثر أهمية بالنسبة إليه، وتوسلت إليه للانضمام إليها في التركيز على الأشياء المهمة حقًّا.

استسلم جو كليًّا بأكثر من طريقة. لقد تأثر بمدى قلق تيري، وطلب منها مسامحته على تصرفاته، كانت تلك بداية حياة جديدة تمامًا لكليهما.

وعلى مدار الأسابيع والشهور التالية، بدأت التغييرات الإيجابية بالحدوث فعليًّا في العلاقة بين تيري وجو. بدأ جو يمنح زوجته إحساسًا بأنها محبوبة وذات قيمة أكبر، حتى إنه بدأ في مساعدتها قليلًا بعد العشاء بدلًا من الجلوس على الأريكة كل الوقت، ثم النهوض في الحادية عشرة مساءً للنوم.

وفي الوقت نفسه، واصلت تيري قضاء بعض الوقت لنفسها فقط مع التمارين الرياضية والأنشطة الأخرى يوميًّا، وتابعت العمل مع أطفالها.

من بين الأمور التي ساعدت تيري في الانخراط في روتين الأسرة مع أطفالها هو ما أسميه الانضباط الواقعي. أصبحت بارعة في محاسبة أطفالها على أفعالهم، لذا لم يكن عليها دائمًا أن تكون موجودة فوق رؤوسهم لتوبخهم وتزعجهم وتذكرهم بالقيام بالأعمال المنزلية، والعودة للمنزل في الوقت المحدد، وما إلى ذلك.

على سبيل المثال، عندما لا يقوم أحد الأطفال بعمل روتيني، تقوم ببساطة بتوظيف شخص آخر للقيام بالمهمة للطفل، ودفع ثمنها من مصروف ذلك الطفل. ساعد هذا في لفت انتباههم بسرعة! أخبرتني تيري أنها كانت مندهشة عندما بدأت ترى أنه ليس عليها أن تفعل كل شيء من أجل الجميع، وجدت

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

طريقة بسيطة وصحية للسيطرة بدون الاضطرار إلى الشعور بالمسؤولية عن تصرفات ومواقف الآخرين.

وصلت فائدة حديثنا إلى منزل تيري وجو. في الواقع، كان التوقيت مثاليًّا لأن ابنتهما الصغيرة، تامي، البالغة من العمر ثماني سنوات، بدأت بالفعل في الرغبة بارتداء ملابسها لتبدو وكأنها في السادسة عشر من عمرها. أرادت استخدام أحمر الشفاه والأقراط الطويلة! كانت تيري وجو قد بدآ للتو في اختبار ما يمر به جميع الآباء عاجلًا أو آجلًا. تأثر أطفالهما بالعالم الخارجي، وخاصة وسائل الإعلام. كانا يعتقدان بضرورة تدخلهما السريع في حياة أطفالهما ومنحهم أمثلة يحتذى بها، وإلا ستخرج الأمور عن نطاق سيطرتهما بسرعة.

هناك الكثير من النقاش اليوم حول تدريس القيم، أو ما يسميه بعضهم «توضيح القيم». أعتقد أن قدرًا كبيرًا منه لا يعدو كونه حديثًا فارغًا. فالمرء لا يعلِّم القيم لأبنائه، ولكنهم يمتصُّون القيم التي يرون عليها آباءهم. ينظر الأطفال إلى ذويهم، وطريقة تصرُّف الأب مع الأم، ويبدؤون بفهم وإدراك ما هو مهمٌّ حقًّا لوالديهم.

تيري وجو تعلّما «السر»

نهاية قصة تيري وجو سعيدة. وأتمنى أن تكون كل نهايات قصص الإرشاد الخاصة بي لطيفة. أعاد جو وتيري تكريس نفسيهما لبعضهما بعضًا، ولأبنائهما.

اتخذ جو خطوات كبيرة في معرفة أن مسؤوليته الأولى هي تجاه زوجته، ثم أطفاله، ثم وظيفته، والأمن المالي، والجري للرياضة. وعرفت تيري أنه صادق في ذلك عندما عاد للمنزل ليخبرها أنه قد مسح جدول أعماله لليوم ليقضي مع الأطفال طوال فترة ما بعد الظهر حتى تتمكن من الخروج للقيام بما تشاء.

أما بالنسبة لتيري، فقد تمكنت من السيطرة على توترها. وبشكل صحيح، تعلمت الحدَّ من قدر كبير من هذا التوتر. وقد فعلت ذلك بفضل اكتشاف سر أساسي واحد طوال قصة تيري مع زوجها جو، أشرت عدة مرات إلى السر

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

البسيط المتمثل في منع التوتر. هذا السر هو الأولويات. إذا تمكنت من ترتيب أولوياتك، ستمتلكين الأداة الأساسية التي تحتاجينها للتحكم في الضغوط والتوترات في حياتك، وستمنعين التوتر من التفاقم إلى حدِّ الإرهاق والإنهاك. عندما أشارك سرِّي الصغير مع الناس، كثيرًا ما أسمعهم يقولون: «هل هذا كل شيء؟ الكل يعلم ذلك!».

أنا أفهم ردة فعلهم. وربما من المبالغة القول: «فقط حدد أولوياتك بشكل صحيح، وستتعامل مع التوتر بشكل أفضل». لكن، وفقًا للأشخاص الذين يزورونني في مكتبي طلبًا للمشورة، ربما يعتقدون أنهم يعرفون هذا السر الصغير، لكنهم لا يمارسونه جيدًا. في الواقع، أودُّ القول إن الغالبية العظمى من العائلات في أمريكا تعمل من دون فهم جيد لكيفية ترتيب أولوياتهم بشكل صحيح. وهذا هو السبب في أنهم يعيشون بحالة توتر دائمة، مستنقع الحياة كما أسميه.

وأفضل طريقة أعرفها للخروج من هذا المستنقع والبقاء في الخارج هي استخدام قاعدة الشريحة –نظام الأولوية الخاص بك– لقياس كيف تعيش. ما هو المهم حقًّا؟ هل تعيش بهذه الطريقة؟

قاعدة شريحة الأولويات عبارة عن أداة صغيرة من المفيد استخدامها. عندما يصدمك الآخرون بطلبات العمل، قم بإخراج هذه القاعدة وقل: «حسنًا، سأفكر في ذلك. سأتحدث مع زوجي وأولادي وأعود لك».

وعندما يأتي إليك رئيسك في العمل مع «فرصة عظيمة» لك للعمل لساعات أطول، أو لتولي وظيفة، فهذا يعني مزيدًا من الوقت بعيدًا عن العائلة، ومسؤوليات أكبر بكثير مما قد تستطيعين التعامل معه، عندئذٍ، أخرجي قاعدة الشريحة وراجعي أولوياتك. من المدهش ما قد تفعله هذه الأداة الصغيرة لمساعدتك على التحكم في التوتر في حياتك.

أعترف أن الأمر ليس بهذه السهولة. أسهل ما يمكنك فعله هو ترك قاعدة شريحة الأولويات في درجٍ عقليٍّ، ونسيان استخدامها. الحياة ملأى بالمواقف المثيرة والمغرية والمتعبة، لا سيَّما عندما تشاركها مع أشخاص نطلق عليهم اسم «العائلة». لاحظنا بالفعل أن الأطفال هم عامل التوتر رقم واحد للعديد

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

من الأمهات. ونحن بحاجة الآن إلى إلقاء نظرة فاحصة على سبب صحة هذا القول، وما الذي يمكننا فعله بهذا الشأن.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.6.

من هم الأطفال الأكثر تسبُّبًا للتوتر؟

«أخبرني يا دكتور ليمان، هل من المقبول أن يقرأ طفلي البالغ من العمر ١٢ عامًا مجلّات للكبار؟»

في عملي بصفتي معالجًا ومستشارًا، أجد ثلاثة أنواع من الأطفال: الطفل المحبُّ للفت الانتباه، والطفل العنيف، والطفل المنتقم.

ويبدأ جميع الأطفال في حب اكتساب الاهتمام والانتباه، وهي سمة طبيعية تمامًا لأي طفل. عندما يكتسب الطفل الانتباه بطرق إيجابية عبر طاعته، والحصول على درجات جيدة وغير ذلك. لا يواجه الوالدان مشكلة، ولا يوجد توتر للتحدث عنه. ولكن عندما يود الطفل الحصول على الاهتمام بطرق سلبية يبدأ التوتر.

أخبر الأمهات على وسيلة يتعرَّفن من خلالها على الفرق بين الطفل الذي يحب الحصول على الاهتمام بشكل سلبي، والطفل العنيف عبر التحقق من مشاعرهم والتعبير عنها كردٍّ فعل على سلوكيات الطفل.

إذا كنت تشعرين بالضيق وتقولين أشياء مثل «بوفورد، توقف عن ذلك! أنت تدفعني نحو الجنون». فإنك تتعاملين مع طفل يحب لفت الانتباه، وعادة ما يتوقف عن تصرفاته الغريبة عندما تطلبين منه ذلك، مؤقتًا على الأقل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وإذا كنت تشعرين بنوع من التحدي، وتقولين أشياء مثل: «ماذا قلت لك؟ اسمع كلامي». فأنت تتعاملين مع طفل عنيف، تشعرين أنك بحاجة لتأكيد سيطرتك على الطفل!

أقوم بمعظم عملي مع أمهات لديهن أطفال عنيفون أو يحبون لفت الاهتمام. ومع ذلك، أرى من حين لآخر الآباء الذين يشعرون بالأذى، والذين يقولون: «كيف يمكنه أن يفعل ذلك بي؟» عندما يكون لدى أحد الوالدين طفل يخلق هذا النوع من المشاعر باستمرار، فإنه/إنها تتعامل مع ما أسميه «الطفل المنتقم».

وقد تجاوز الطفل المنتقم رغبته بجذب الانتباه أو القوة، وأصبح يودُّ الانتقام. إنه يريد إيذاء الناس كما آذوه، أو نظرًا لاعتقاده بأنهم سبّبوا له الأذى. وقد رأيت هذا النوع من الأطفال وهم يدخلون إلى غرفة لينضمُّوا إلى مجموعة من أقرانهم، وفي غضون دقائق يسبب غضب الجميع منه، فيبدؤون بمضايقته وحتى ضربه.

ولا يظهر الأطفال المنتقمون عادة إلا في سن المراهقة. ونادرًا جدًّا ما ألتقي بطفل من هذا النوع وهو لم يتجاوز الثامنة أو التاسعة من عمره، فهم عادة يظهرون في سن ارتيادهم للمدرسة الثانوية أو بعدها. وتضج مؤسساتنا الإصلاحية بالأطفال المنتقمين. وحسب التسلسل الزمني، قد يكونون بالغين، لكنهم من الناحية العاطفية لا يزالون أطفالًا. إنهم يريدون «العودة» لشخص ما لأنهم يعتقدون أن الحياة قد ركلتهم بقوة، ويريدون الانتقام! دعونا نلقي نظرة على هذه الأنواع الثلاثة من الأطفال لنرى كيف يمكن أن يسبب التعامل معهم التوتر، وكيف يمكنك منعه.

برادفورد الصغير لا يمنح والدته الراحة

جاءت سوزان، وهي أم جذابة في التاسعة والعشرين من عمرها، لرؤيتي مع ابنها برادفورد البالغ من العمر أربع سنوات. كان برادفورد الصغير صبيًّا جميلًا: ملابسه منسَّقة ومرتَّبة من الرأس إلى أخمص القدمين، مع حذاء جلديٍّ جديد ولامع، ووجه نظيف ومشرق.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

عندما دخلت سوزان وبرادفورد إلى مكتبي، استغرق الأمر عشرين ثانية فقط لتخمين المشكلة. جلست سوزان على الأريكة، وبدأ طفلها البالغ من العمر أربع سنوات بحشر نفسه في صدرها. لم تترك عينا برادفورد عينيَّ قط، وقد نظر إليَّ كما لو كنت «العدو».

إذا كانت انطباعاتي الأولية صحيحة، فإن برادفورد كان طفلًا متشبثًا ومتذمرًا يريد امتلاك أمه فقط، واستقطاب كل اهتمامها. قررت اختبار ملاحظاتي، وفي نقطة مناسبة في محادثتنا سألت إذا كان برادفورد الصغير يرغب في الخروج إلى الردهة وإلقاء نظرة على بعض كتب الأطفال وتجربة آلة العلكة.

لم يتحرَّك برادفورد الصغير قط من مكانه. حاولت سوزان أن تكون مهذبة وتبيَّن لي مدى لطفها وحبها لهذا الصغير المحبِّ للاهتمام، لكن لم نجد وسيلة لإبعاده عنها. أخيرًا، نجحت في جعله يقف على قدميه، وحاولت تحريكه نحو الباب. حاول برادفورد غرز كعبيه في السجادة، وصنع مسارًا بقدميه بين خيوطها وهي تدفعه.

نجحنا أخيرًا في إخراج برادفورد إلى الردهة، وتمكنت من قضاء بضع اللحظات مع سوزان بمفردي. من الواضح أنها كانت متوترة للغاية بشأن ترك برادفورد بمفرده هناك، واضطررنا إلى قطع محادثتنا. شيء واحد قالته كان لا جدال فيه: «كما تعلم، لا أحصل على أي سلام. ليس لدي وقت لنفسي».

أخبرتها أنني أفهم ذلك، وقلت لها السبب. كان برادفورد الصغير فيما أدعوه المراحل اللاحقة من الاهتمام، يتحرك بسرعة نحو أن يصبح عنيفًا. بدا أنه خجول، وربما مثير للشفقة، لكنني أوضحت لسوزان أن برادفورد كان يسيء معاملتها، وأنه لا يشعر بوجوده إلا إذا كان مركز اهتمامها. لا بدَّ وأن يكون لمثل هؤلاء الأطفال إحاطة كاملة من أب أو أم أو كليهما.

استغرقني الأمر عدة جلسات لمساعدة سوزان في التعرُّف على حاجتها لوضع بعض الحدود أمام برادفورد. يجب أن يتعلم هذا الطفل طرق الباب إذا أغلقته والدته، وإلا فإنه غير مسموح له الدخول. كان على برادفورد أن يتعلم أنه لا يستطيع التشبث بساقَي والدته طوال الوقت لأن ذلك لم يكن جيدًا لأمه، وكان عليها أن تحمله إلى غرفته لفترة «الاستراحة» حيث عليه الجلوس على

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كرسي أو على سريره حتى يتعلم التصرُّف بتهذيب. كان على سوزان أن تعلم برادفورد أن والدته بحاجة إلى بعض المساحة، وأنها غير مضطرَّة للارتباط به واصطحابه إلى كل مكان تذهب إليه.

تعلمت سوزان بسرعة، ولحسن الحظ، تعلم برادفورد أيضًا. ربما كان أحد الدوافع القوية هو أن سوزان كانت حاملًا في شهرها السابع، وكانت تدرك أنها في غضون شهرين فقط ستمر بضغط هائل ناتج عن إنجاب طفل آخر إلى العالم، ورعاية طفل حديث الولادة. في الواقع، كانت زيارة سوزان في توقيت مثالي. وحتى قبل أن تحضر برادفورد في موعدها الأول ذاك، كانت قد قررت بالفعل ألا تكون عبدة لطفلها البالغ من العمر أربع سنوات. كانت تعلم أن الأمور يجب أن تتغير.

لم يتنازل برادفورد عن مكانته هذه بدون معركة. لكن، عندما وضعت الأم بعض الإرشادات وأصرَّت عليها، استسلم أخيرًا. وبحلول الوقت الذي ولد فيه الطفل، تحسن سلوكه تمامًا. كان مفتاح نجاح سوزان أنها توقفت عن منح برادفورد جمهورًا. وسنرى المبدأ نفسه في العمل عندما نتحدث عن الطفل العنيف. الفكرة الكاملة في التعامل مع جهاز جذب الانتباه هي إخباره بعدة كلمات «من الرائع أن أكون معك وقريبة منك وأتحدث إليك، وأنا أستمتع بذلك حقًّا، لكن ما لا يمكنني تحمله هو التذمر المستمر، والتوسل، وطلب اصطحابك إلى كل مكان أذهب إليه. ينبغي لك الذهاب إلى غرفة نومك، ليتسنى لأمك قضاء بعض الوقت مع نفسها».

لاحظي رجاء المبدأ الأساسي الذي استخدمته سوزان. لتتجنب التوتر مع برادفورد الصغير، كان عليها العودة للمربَّع الأول الذي يحمل عنوان «تحديد الأولويات». لا يمكن أن يشكل برادفورد الصغير أولويتها الرئيسة، وتسمح له بالتحكم في حياتها، والتعلُّق بساقها حرفيًّا، أو التشبُّث بأحضانها في كل مكان تذهب إليه. عليها إدراك فائدة ذلك بالنسبة إليهما معًا. عليه أن يتعلم العمل بشكل مستقل، وكانت بحاجة لقضاء بعض الوقت لنفسها.

ويندي كانت تُدير حياة أخيها الصغير

يمكنك اكتشاف شخصية الطفل المحبِّ للانتباه والسيطرة في وقت مبكر جدًّا. كانت إحدى الزائرات الصغيرات إلى مكتبي –ويندي– في الرابعة من

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

عمرها. كانت من أجمل الفتيات الصغار اللواتي رأيتهن على الإطلاق. وكان عندها أخ صغير، آندي، بعمر الثالثة. وكان لا بُدَّ أن تذهب ويندي إلى أي مكان يذهب إليه آندي، وذراعها حوله. كانت تقوم بكل شيء بالنيابة عنه، حتى إنها كانت تتكلم بدلًا منه. وإذا حاولت طرح سؤال على آندي، كانت ويندي تجيب.

كانت ويندي المثال الكلاسيكي عن الطفل البكر النموذجي، والذي نشأ ليكون مراقبًا لإخوته وقائمًا على رعايتهم. من الناحية الظاهرية، بدا الأمر كما لو أن ويندي أخت كبيرة وواعية جدًّا ومهتمة، لكن لم يستغرق مني الأمر وقتًا طويلًا لأكتشف مشكلة ناشئة. كانت ويندي تدير حياة آندي حرفيًّا، ولم يدرك الوالدان ذلك حقًّا.

السبب الذي جعلني أرى ويندي وآندي هو أن والديهما أتيا طلبًا للمساعدة في مشكلة التواصل في زواجهما. وبعد تقويم مشكلتهما، قرَّرا البحث في مسألة طفليهما، ولا سيَّما آندي البالغ من العمر ثلاث سنوات، والذي لم يكن مدربًا على استخدام نونيَّة الحمام، ويعاني نوعًا من البطء في النطق والكلام على سبيل المثال.

لا عجب أن آندي كان بطيئًا في الكلام، فأخته الكبرى تقول كل شيء بالنيابة عنه! أساعد والدي ويندي بتوضيح ضرورة توفير المساحة الكافية لآندي. كانت ويندي على وشك إصابته بالشلل النفسي عبر عدم السماح له بفعل أي شيء بنفسه.

وهكذا، حضَّرنا أوقاتًا فردية لكل طفل. عندما تجلب الأم ويندي، يكون الأب برفقة آندي للاستمتاع ببعض الوجبات الخاصة مثل الإفطار، والغداء، ورحلة إلى حديقة الحيوانات وغيرها.

وضعنا أيضًا خطة لعب عندما تكون العائلة بأكملها معًا. تعلمت الأم والأب تصحيح سلوك ويندي بمحبة، وأن يطلبا منها التراجع ليحصل شقيقها على فرصته للاختيار، أو الذهاب أولًا، والتعبير عن إرادته بشكل عام.

لم يساعد الترتيب الجديد آندي فحسب، بل قلل بشكل كبير من توترات الوالدين. كانت ويندي الصغيرة في الواقع تدير حياة والديها، وكذلك آندي! لقد شعر الوالدان بوجود خطب ما، لكنهما لم يستطيعا تحديد موضع هذا الخطب.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

قلت لهما: «مشكلتكما هي أنكما أوليتما طفليكما صدارة اهتمامكما. كل شيء يدور حول آندي ووِيندي، وأنتما لا تخصصان وقتًا لنفسيكما. في الأسرة، يجب أن يكون الأطفال في المرتبة الثانية وليس الأولى. يجب أن يأتي الزواج في المرتبة الأولى».

فهم الوالدان هذه النقطة، وأدركا أن موقفهما «الأطفال أولًا» قد تركهما عرضة لمسرحيات القوة التي تؤديها ابنتهم الصغيرة، والغرابة في تصرفات ابنهم آندي الذي كان بطيئًا لينال نصيبه من الاهتمام. استعانا بأحد مزوِّدي خدمات الرعاية، واعتادا الخروج بمفردهما ليلة واحدة على الأقل أسبوعيًا، ما منحهما متعة كبيرة لا سيَّما وهما يدركان أن ويندي وآندي بحال جيدة بدونهما لبضع ساعات.

اسمحوا لي بالتكرار: طبيعة جميع الأطفال تجعلهم من محبِّي استقطاب الاهتمام. أولئك الذين قد يتطورون لافتعال المشكلات هم من أمثال برادفورد الذي يحبُّ التعلق بساقي والدته، وعدم تركها تذهب لأي سبب، وأمثال ويندي من محبِّي السيطرة والتسلُّط، وأمثال آندي ممن يسهل قيادتهم ويحتاجون إلى «الوقوف على قدميهم» لمواجهة العالم واتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

خيط رفيع فقط يفصل محبَّ استقطاب الانتباه عن الطفل العنيف، وقد أشرت للتو إلى كيفية معرفة متى تجاوز الحدود. وبدلًا من مجرد الانزعاج من السلوك السلبي بقصد جذب الانتباه، أصبحت الآن تشعرين بالاستفزاز، وربما تتمتمين بأشياء مثل: «من يعتقد هذا الطفل نفسه؟ واحد منا فقط سيدير هذا المنزل، ولن يكون هو!».

ميسي الصغيرة تطبِّق قوة نوبات الغضب

عندما جاءت ميسي الصغيرة مع والديها، وصفاها بأنها «شديدة الحساسية». في الواقع، وطوال حياتها الممتدة أربع سنوات، كانت حساسة جدًّا لدرجة أن الأم والأب لا يستطيعان تركها بمفردها. سألتهما: «هل تقصدان أنكما لا تستطيعان تركها بمفردها مع جليسة عندما تخرجان في المساء؟».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- لا، ليس الأمر كذلك. عندما تودُّ زوجتي الذهاب إلى المتجر، وأنا في المنزل، يمكن أن تصاب ميسي الصغيرة بحالة من الهستيريا إذا أرادت الذهاب مع والدتها، ولم نسمح لها بذلك.

- ما الذي تفعله ميسي الصغيرة إن لم تسمح لها والدتها بالذهاب إلى المتجر، وتركتها في المنزل معك؟

طرحت هذا السؤال وأنا متأكد تمامًا من حالة الطفل العنيف، لكنني أردت سماع ذلك من الوالد نفسه.

- حسنًا، أعتقد أنها تصاب بنوبة غضب تبدأ عادة بالأنين، ثم الصراخ، وتنتهي بالركل والعض.

قلت: «أدعو هذا النوع من السلوك «نوبة غضب السلطة». ما الذي تفعله في هذه الحالة؟».

قاطعت والدة ميسي الحديث لتقول: «اعتدنا الحوار معها، لكننا لجأنا إلى معاقبتها بالضرب مؤخرًا، بينما تتخبَّط على الأرض، أو نصيح ونصرخ عليها في محاولة لتأديبها».

- وهل سبب إحضاركما لميسي الصغيرة هو نوبات الغضب؟

قال والد ميسي: «حسنًا، ليس بالضبط. ما يزعجنا حقًّا هو أنها بدأت مؤخرًا بالكذب، إنها تُسيء التصرف بطرق تجعلنا نتساءل حقًّا عما يحدث معها في العالم».

في هذه المرحلة، وضّحتُ للأب والأم أننا أمام حالة طفلة عنيفة، وقد ساعداها على تطوير هذه الحالة، ويجب أن يتعلّما تجريدها من هذه القوة والعنف. ومن بين الأشياء التي لاحظتها هو أن الأطفال العنيفين يحترمون الكبار الأقوياء، وكانت المشكلة أن والدة ميسي ووالدها لم يستجيبا لنوبات الغضب بطريقة حازمة وقوية. كانا ينزلان إلى مستواها -إذا جاز التعبير- ويتفاعلان معها بنوبة الغضب الخاصة بهما. واقترحت عليهما أنه في المرة القادمة التي تدخل فيها ميسي بنوبة غضب فإن أفضل طريقة هي تجاهل الطفلة، وتركها تصرخ وتركل الأرض.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لم تكن الأم واثقة من قدرتها على فعل ذلك، لكن الأب كان مستعدًا لتجربتها. وجاءت الفرصة بعد يوم أو اثنين فقط، حيث دخلت ميسي في نوبة غضب في الردهة لأن الأم كانت ستخرج إلى المتجر بدون أن تصطحب الصغيرة. تجاهلت الأم ميسي وتركتها في الردهة وهي تصرخ. واعتمادًا على التعليمات التي تلقاها لمثل هذه الحالات، نهض الوالد بهدوء عن كرسيه، وأخبر ميسي بأنه سيخرج إلى الفناء الخلفي ليعتني بحديقة الزهور الخاصة به.

وهكذا، بقيت ميسي مستلقية في الردهة تبكي بشدة، وتصرخ بأعلى صوتها، بينما خرجت والدتها من الباب الأمامي وخرج والدها من الباب الخلفي. في النهاية، تبعت ميسي والدها إلى الفناء الخلفي وحاولت إقحامه في محنتها بالتوسل والأنين. ومع ذلك، واصل الأب الاعتناء بزهوره وهو يشعر بسرور وحزم.

كم مرّة تعتقدين أن والدي ميسي اتخذا هذا الإجراء قبل تحقيق النتيجة؟ سرعان ما أوقفت ميسي نوبات غضبها. لماذا؟ لأنه لم يعد لديها جمهور. لم يعد هناك مكافأة. حسبما أذكر، استغرق الأمر حادثتين فقط من هذا القبيل لإيقاف شكل أساسي من السلوك الذي استخدمته ميسي مع والديها تقريبًا منذ أن كانت في المهد. حتى الرضع لديهم حاسة سادسة حول كيفية التحكم بوالديهم، وكانت ميسي تقوم بعمل كلاسيكي طوال حياتها تقريبًا.

كبرت ميسي وازدادت شخصيتها قوة، وكانت معتادة على أن يجلس والدها معها، فتدخل في نوبة غضب لأن والدتها تغادر. اعتادت أن يقول لها: «اهدئي الآن عزيزتي، ستعود والدتك قريبًا، وقد تجلب لك شيئًا من المتجر». وعندما يغادر الأب، كانت الأم تمارس سلوكًا مشابهًا.

بالطبع، كل هذا الاسترضاء لميسي الصغير لم يحل شيئًا. عندما يحضر أحد الوالدين شيئًا صغيرًا إلى المنزل من المتجر، كانت تعده كتشجيع ومكافأة على نوبات الغضب. وعندما دفع الإحباط والدي ميسي إلى صفعها والصراخ عليها لحملها على الهدوء، أثار ذلك فراغًا.

والخطوة التي حققت النتيجة كانت رفض المشاركة في لعبة القوة الخاصة بميسي. بدأ والداها بالتصرُّف كالبالغين، وأدركا حقيقة ميسي: فتاة في الرابعة من عمرها تحبُّ أن تسيء التصرف للوصول إلى مبتغاها. لقد

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

توقفا عن النظر إليها باعتبارها مصدرَ تهديد للتوتر، وانخفض مستوى التوتر في ذلك المنزل بشكل ملحوظ.

كيف تصنعين طفلًا عنيفًا؟

كان لانس البالغ من العمر اثني عشر عامًا واحدًا من أقوى الأطفال الذين دخلوا إلى عيادتي. من الناحية الجسدية، كان طفلًا صغيرًا، لكنه من الناحية العاطفية كان المصارع «مستر تي»، وقد جلبته والدته إليَّ بعد أن وصلت إلى مرحلة اليأس.

ومن نقاشات سابقة مع والدة لانس عرفت أنه كان يزدريها ويستخدم ألفاظًا نابية يمكن سماعها في الحانات. وكان لانس أيضًا من قرَّاء مجلّات للكبار، وربما أسوأ. ولم يكن لدى والدته أدنى فكرة عن كيفية التعامل معه. حضرت بمفردها إلى جلسة الاستشارة الأولى، وسألتني ذات مرة: «ما رأيك؟ هل من المناسب أن يقرأ طفلي مجلات للكبار وهو ما يزال في الثانية عشرة من عمره؟».

«ما رأيي؟»، أجبتها محاولًا قدر الإمكان الحفاظ على هدوئي كمعالج.

- حسنًا، هذا ليس جيدًا جدًّا، ولكن بالطريقة التي تسير بها الأمور اليوم ...أنا حقًّا لا أعرف ما إذا كان الأمر على ما يرام أو لا!.

قضيتُ بقية الجلسة الأولى في محاولة طمأنة والدة لانس أن الآباء ما زالوا مسيطرين على أطفالهم، بالرغم من «الطريقة التي تسير بها الأمور اليوم». يجب ألا يسمح الوالدان للخوف بالتسلل إلى قلبيهما جراء مفاهيم مثل الأخلاق الجديدة، أو الموجة الجديدة، أو العصر الجديد. وكانت واحدة من أكبر مشكلات الأم أنها لم تحصل على مساعدة الأب. لطالما اعتبر أن تربية الأطفال مهمة النساء. أخبرتُها أنه سيتعيَّن علينا قبول ذلك حاليًا، ونبذل قصارى جهدنا مع لانس. لماذا لا تحضرينه؟

واجهتُ مع لانس بعض المشكلات في تأسيس علاقة بيننا. عندما لم أُظهر صدمة أو خوفًا من اختياره للمفردات، نهض وخرج. ركض خارج المكتب نحو ساحة انتظار السيارات، وبدأت الأم مطاردة ساخنة. خرجتُ إلى حيث

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كان لانس يتخذ موقفه الأخير، وأعطيته خيارًا: «انظر، يمكنك البقاء هنا وإلغاء موعدنا، ولكن إذا قمت بذلك، فأنت ستدفع لي أتعابي من مصروفك».

انتهزتُ الفرصة لإخبار لانس أنه هو -وليس والدته- من سيدفع لي الأتعاب. لم أناقش معها ذلك منذ البداية. ولم أكن متأكدًا من امتلاك لانس لأي أموال خاصة به، لكنني كنت محظوظًا في الأمرين. تحدثت مع والدة لانس سابقًا بما يكفي لإقامة علاقة ثقة بيننا، واستطعت رؤية استعدادها للتعاون. وعندما نظر لانس إلى والدته كما لو كان يقول: «هل عليَّ أن أدفع؟»، أومأت برأسها بتجاهل، وكان لدى لانس حساب توفير يكفي لتغطية أتعاب جلسة واحدة فقط.

كانت تلك نقطة تحوُّل مهمة. لم يكن لانس راغبًا بالتخلي عن أمواله الثمينة لعالم ومستشار في الشؤون النفسية. استسلم وعاد للداخل، استغرقني الأمر عدة جلسات للوصول إلى أول نتيجة. عندما تحدثت مع لانس ووالدته -بشكل منفصل ومجتمع- تعرَّفت على الطريقة الكلاسيكية في بناء طفل عنيف. تتمثل الخطوة الأولى في والد لا يتدخل ولا يتفاعل أبدًا مع لانس أو أي من إخوته. وهناك الأم التي تحاول إرضاءه، فتبذل قصارى جهدها في تربيته بأسلوب متساهل جدًّا، ثم يأتي الظرف المناسب للصغير العنيف الذي يستشعر قوَّته وسيطرته منذ بداية حياته.

في عمر الثمانية عشر شهرًا، رفض لانس القيلولة وبدأ بالصراخ ومضايقة من حوله حتى استلقت والدته معه على السجادة، لينام وأصابعه متشابكة بشعرها (ليتأكد من عدم قدرتها على الابتعاد). وكلما حاولت التسلل بعد نومه، يستيقظ ليعود للصراخ. رفض لانس النوم في سريره، وكان يفضل الأرضية والأريكة وأي مكان باستثناء الموضع الذي تودُّ والدته وضعه فيه.

وهكذا، وبعمر الثمانية عشر شهرًا، أعلن لانس أنه المسؤول، وبدأ بالتصرُّف على هذه الحال. وفي سن الثانية عشرة، نما شعوره بالقوة، بينما كادت والدته تصاب بالجنون.

لا يمكنني القول إنني فعلت المعجزات مع لانس، لكن والدته حصلت على قدر كبير من المساعدة. واعترفت أنها قرأت الكثير من كتب متخصصي علم النفس حول التربية. وطوال مدة الاستشارة التي استمرت ثمانية أشهر،

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

تعلمت والدة لانس استخدام أساليب الانضباط الواقعي لإبقاء ابنها العنيف على «الصراط المستقيم» إذا صحَّ التعبير. وكما سأشرح في الفصل السابع، فإن أسلوب الانضباط الواقعي هو ببساطة جعل الأطفال مسؤولين عن أفعالهم، ومحاسبتهم عن أفعالهم وأقوالهم. وقد استخدمتُ أسلوب الانضباط الواقعي مع لانس في ساحة ركن السيارات عندما منحتُه خيارًا بين العودة للداخل والموافقة على الاستشارة، أو تسديد تكلفة الجلسة من ماله الخاص.

وخلال مدَّة استشارتي للانس، استطعت تطبيق الانضباط الواقعي بطريقة فعلية. كان في الصف السادس حينها، وطوال العام الدراسي كان يحصل على درجات متدنية. «نسف» لانس المدرسة من حياته، وكان يرفض أداء ما يطلب منه. وكانت لديه مشكلات مع جميع الشخصيات ذات السلطة بشكل عام. ومع اقتراب نهاية العام الدراسي، نصحت والدته بإبقاء لانس في صفِّه، بالرغم من أن النهج المعتاد والمتبع في معظم المدارس كان نقل الطفل إلى الصف التالي باعتباره «حقَّق النمو الاجتماعي المطلوب».

أخبرت والدته أن «أسوأ شيء يمكنك فعله الآن للانس كان السماح له بالانتقال إلى الصف السابع. وإذا سمحت للمعلمين بتخويفك في هذه المرحلة، فستكونين أنت الخاسرة. أنت أحد الوالدين، ولديك الحق في الإصرار على تأجيل انتقاله».

قررت والدة لانس تنفيذ نصيحتي، لكنها لم تمتلك الجرأة الكافية لإخباره. وكنت المحظوظ الذي سيخبره بهذا الأمر في جلستنا الاستشارية التالية. جلس الطفل العنيف وبدأ بالتحديق إلى وجهي وعيناه تنبعثان بالكراهية، لكنهما سرعان ما فاضتا بالدموع عندما عرف بالخبر. ومن المثير للاهتمام أن هذه كانت نقطة تحول أخرى في حياته. الشيء المؤكد عن الأطفال العنيفين هو أنهم يحترمون القوَّة، رفض لانس تحمُّل مسؤولياته في المدرسة ودفع الثمن. لم ينس ذلك. وعلى الرغم من أنه لم يصبح نموذجًا مثاليًا، فإنه أصبح أكثر تحضُّرًا مع والدته وإخوته وأخواته. حتى إنه بدأ بأداء القليل من الواجبات المنزلية!

كما ترون، هناك كل أنواع ودرجات لفت الانتباه والسلوك العنيف. وعندما يخرج السلوك العنيف عن السيطرة تمامًا، يمكن أن يتحول إلى «الطفل

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المنتقم». وفي دراسات الحالة التالية، سترين طفلًا في مكان ما على الحد الفاصل بين العنف والانتقام، وستلتقين أيضًا بفتاة مراهقة تجاوزت الحدَّ للانتقام من والدها.

جيمي كان يمزّقُ ما هو أكثر من الأثاث

لم تتح لي الفرصة قط لتقديم المشورة لجيمي البالغ من العمر عشر سنوات وجهًا لوجه، لكنني سمعت عنه في رسالة كتبتها لي والدته بعد أن قرأت كتابي: «*كيف تربّين طفلك دون أن تفقدي عقلك؟*». حصلت هذه الوالدة من كتابي على قدر كبير من الفائدة، لكن هناك شيئًا واحدًا لم أقم بتغطيته: «كيف تتعاملين مع طفل في العاشرة يعمد إلى تمزيق وتشويه أثاث المنزل، وتعليم شقيقيه الصغيرين القيام بذلك؟».

بحسب رسالة والدته، كان جيمي ذكيًّا ومبدعًا وذا خيال وقّاد، كان قائدًا حقيقيًّا في المدرسة. لكن، ومنذ طفولته المبكرة، كان يخرِّب كل ما حوله في المنزل. لقد جرب والدا جيمي كل شيء، من الحوار المنطقي والطلب المهذب، إلى الضرب، حتى إنهما جعلاه يكتب «لن أتلف الأثاث مجددًا» مئة مرة! لكن بدون فائدة. لم يقف جيمي عند حدود التخريب، بل كان يعلِّم شقيقيه الصغيرين كيف يفعلان الشيء نفسه، وكانوا جميعًا بارعين جدًّا في الكذب للتستر على بعضهم بعضًا.

عندما أجبت عن رسالة الأم، ركزت نصيحتي على حقيقة أنها «ربما لم تجرِّب كل شيء». وقد كان المفتاح هو الالتزام بشكل من أشكال الانضباط الواقعي الذي من شأنه أن يثير إعجاب جيمي (وأخويه) ويجعلهم مسؤولين عن أفعالهم. كانت شكوكي القوية هي أنه بينما جربت هذه الأم أساليب مختلفة للعقاب مع أولادها، إلا أنها لم تبدأ في استراتيجية بعيدة المدى لتأديبهم بحزم وحبٍّ.

وفي حالة جيمي، لا يسعني إلا أن أتساءل عما إذا كان في طور الانتقال –في سن مبكرة جدًّا– من طفل عنيف إلى طفل منتقم. عندما يقوم الطفل عادة بتمزيق الأثاث وتشويهه في سن العاشرة، لا بُدَّ وأن يكون هناك مشكلات لم تُحلّ في خلفيته. في الواقع، كان جيمي بحاجة إلى مشورة مهنية، وشجعت الأم للحصول على بعض الاستشارة المناسبة حيث يسكنون.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لورا تنتقم من والدها

كانت لورا امرأة مطلَّقة في الخامسة عشرة من عمرها فقط، وحاملًا في الشهر الثامن عندما أحضرتها والدتها لرؤيتي. أول كلماتها لي كانت: «سأحتفظ بطفلي، ولن يجبرني أحد على القيام بأي شيء آخر. أرجو ألا تخبرني بذلك يا دكتور، وإلا فإنني سأغادر فورًا». وأجبتها بأن مهمتي ليست إخبارها بما عليها فعله، ولكن لأكشف على حالتها النفسية، وما تودُّ فعله في الحياة. وسرعان ما عرفتُ أن والدي لورا يريدان منها التخلي عن الطفل ليتم تبنِّيه، وأن لورا مصمِّمة على الاحتفاظ به. كان صراعًا كلاسيكيًّا على السلطة. وكانت لورا أكثر من مجرد طفلة عنيفة، كانت تنتقم وخاصة من والدها.

كان والد لورا منفصلًا عن حياتها منذ يوم ولادتها، حيث اعتبر الأبوة عملًا نسائيًّا، وترك لزوجته القيام بكل شيء حرفيًّا. فقامت برعاية أطفالها، وتربيتهم، واصطحابهم إلى المدرسة، وحضور ألعابهم والاهتمام بواجباتهم المدرسية، بينما كان الأب يقضي وقته في العمل، وأمام جهاز التلفزيون.

لطالما أشرتُ إلى أهمية العلاقة بين الفتاة ووالدها، وما الذي قد يجري فيما لو كانت هذه العلاقة غير صحِّية. وفي حالة لورا، لم تكن هناك أي علاقة. عندما تحدثت معها، باحت بكل شيء: الألم والمرارة والحسرة. سألتها ذات مرة: «أخبريني عن الشيء الوحيد الذي يمكن أن تفعليه للانتقام من والدك؟».

نظرت لورا إلى جسدها المتورم، ثم التفتت إليَّ بابتسامة صغيرة على شفتيها: «حسنًا، أعتقد أنني انتقمت منه بما يكفي، أليس كذلك؟».

كانت لورا مثل العديد من المراهقات اللواتي أراهن. تختبر الزواج والطلاق والحمل في عمر مبكر. كل ذلك «كان انتقامًا من والدي». تتجه تلك المراهقات إلى الانتقام من الأذى والمظالم التي يعتقدن أنهن تعرَّضن لها في الماضي. وفي هذه الحالة، طلبت لورا الاهتمام و«الحب» من الشباب كبديل عن الحب الذي لم تتلقَه من والدها.

في العادة، تكون سنوات المراهقة هي الوقت الذي يظهر فيه الطفل المنتقم. والسجون ملأى بأشخاص انتقموا بداية من ذويهم، ربما، ثم من المجتمع. أي دراسة تتم على السجناء ستكشف أن حياتهم الأسرية كانت تجري بطريقة خطيرة جدًّا. ربما تمت تربيتهم على يد آباء استخدموا واحدًا

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أو جميع الأنواع الثلاثة من أساليب الأبوة والأمومة التي يمكنها بسهولة إنتاج أطفال عنيفين أو منتقمين. وهذه الأنماط الثلاثة هي:

- المُتسلِّط.
- المُتسامح.
- المُهمل.

يعتمد النوع المتسلِّط والمستبد بشكل أساسي على استخدام العنف والعصا واللغة القاسية، ويقصِّر في التشجيع وتوفير العاطفة. ويمكن تلخيص عبارات الآباء المستبدِّين الذين انتهى بهم المطاف في مكتبي، وهم يتساءلون عما يجب فعله مع «أطفالهم الفاسدين»، بالعبارات التالية:

«أنا أعرف ما هو الأفضل لها، لكنها لن تستمع لي».

«من الأفضل له أن يفعل ذلك وإلا، ما دام أنه يعيش في منزلي، فأنا من يضع القواعد!».

أما النوع المتسامح، فيذهب إلى الطرف الآخر، فيعتمد على ما يعدهُ الوالدان «حبًّا»، مع تقصير في التوجيهات الصارمة، والمبادئ الحازمة. ويمكن تلخيص عبارات هذا النوع من الآباء بما يلي:

«حسنًا، أنا أؤمن أن محبَّتي الشديدة لأطفالي ستجعل كل شيء يسير على ما يرام».

«أحاول أن أقدم لطفلي كل ما يريده ويحتاجه. وأعتقد أن هذا هو كل ما تعنيه الأبوَّة والأمومة».

أما النوع الثالث –المهمل– فلا أظنه سائدًا بنفس معدلات النوعين السابقين، لكنه موجود. لا يقدِّم الآباء المهملون الكثير لأطفالهم، وقد أشرتُ بالفعل إلى عدة حالات كان فيها الأب «مهملًا» مع الاحتفاظ بواجهة محترمة تتمثل في «إعالة أسرته» عبر العمل لساعات طويلة. ولكن في حالة الإهمال حقًّا، فإن الوالدين ببساطة غير موجودين. يسمحان للأطفال بالحياة كما يحلو لهم، وحتى إعالة أنفسهم. ويتمتع الآباء المهملون بفرصة ممتازة لإنجاب أطفال ممتلئين بالحاجة إلى الانتقام. وغالبًا ما كان لدى نزلاء السجون آباء مهملون.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ما الجواب إذًا؟ ما هو أسلوب الأبوة والأمومة الناجح لإنجاب أطفال فعالين، وخاضعين للمساءلة والمسؤولية، وليسوا متمرِّدين وعنيفين؟

أعتقد أن الإجابة تكمن في تطوير أسلوب الأبوة والأمومة الذي يوازن بين التحكم اللطيف والحازم والحب الحقيقي. كيف نحافظ على هذا التوازن عندما يتراكم التوتر مثل الغسيل المتسخ؟ باستخدام أداة أشرت إليها بالفعل، والتي سنلقي نظرة عليها الآن بمزيد من التعمق. الإجابة الحقيقية لمنع التوتر خلال تربية أطفالك تكمن في تعلُّم واستخدام مبادئ الانضباط الواقعي لتدريب أطفالك بالطريقة التي يجب أن يسيروا بها. وسأوضح الأسباب في الفصل التالي.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.7.

هل تربِّين أشخاصًا معطائين، أو آخذين؟

«على مدى السنوات الثلاث الماضية... قلت أشياء مثل: ألست أنا الأم من المسؤول هنا؟ يا إلهي، ها قد بدأنا مرحلة أخرى!»

أتلقَّى يوميًّا رسائل تشبه ما يلي:

وِلِد تيموثي وقد مضى على زواجي ثلاث سنوات، وكان عمري حينذاك ستةً وعشرين عامًا. كنت وزوجي نعتقد أننا «مستعدَّان لكل شيء» يخصُّ التربية. وطوال السنوات الثلاث الماضية وأنا أعيش كالتي تسبح عكس التيار في مواكبة النمو والتغييرات والظروف التي يضعنا فيها تيموثي. قلت لنفسي عبارات مثل: «انتظري لحظة، ألست أنا الأم؟ من المسؤول هنا؟ يا إلهي، ها قد بدأنا مرحلة أخرى! هل بدأت أسنانه بالظهور؟ يا إلهي، ساعدني!».

مشكلات التربية ليست جديدة، فهي موجودة منذ سيدنا آدم عليه السلام. وعلى مدار القرون، حاول الوالدان الدعاء والمسامحة والعقاب وتحديد القواعد والطلبات واليأس.

وعلى حد تعبير إحدى النساء «اعتدت أن أكون أمًّا عظيمة، فما الذي يحدث لي؟».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ليس من المستغرب حقًّا أن أكثر كتبي شعبية هي تلك التي تتعامل مع محاولة الحفاظ على الرزانة في الوقت الذي يمتلك فيه الأطفال خططًا أخرى. كتابي الأول «*أبوّة بدون متاعب*» (تقريبًا)، ومن ثم جاء كتابي الثاني: «*كيف تربّين طفلك دون أن تفقدي عقلك؟*»، والذي لفت انتباه الكثير من الآباء والأمهات الذين وصلوا إلى طريق مسدودة حتى جرَّبوا ما أدعوه الانضباط الواقعي.

وسأتطرَّق لاحقًا في هذا الفصل إلى بعض النقاط الأساسية حول «الانضباط الواقعي»، لكن علينا أولًا أن نفهم سبب كون الأطفال مصدرًا أساسيًّا للتوتر، وما الذي يستطيع الوالدان فعله حيال ذلك. الشيء الوحيد الذي يمكنهم فعله هو التوقف عن إنجاب الأطفال، في إحدى الإحصائيات المثيرة للاهتمام –والمحبطة نوعًا ما– فإن 25% إلى 40% من النساء المولودات في ستينيات القرن العشرين سيبقين بلا أطفال. وبالنسبة لبعضهن، فإن السبب هو السعي وراء العمل، ويخشى آخرون تربية الأطفال في العصر النووي، لكن حدسي يخبرني أنه بالنسبة للكثيرين، لا يشكل الأمر سوى اعترافٍ بأنهن لا يردن المتاعب. لقد شاهدن ذويهن يكافحون من أجل تربية الأطفال، وربما يكون لديهن صديقات أمهات. ويمكنهن رؤية ما تحمله الأبوة والأمومة من مخاطر تعرض للتوتر المزمن بدون علاج.

ومن الظواهر الحالية الأخرى هي تلك التي أطلقت عليها «يو إس إيه توداي» اسم: «إحدى الشرائح السكانية الأسرع نموًّا»، أي النساء العاملات اللائي ينتظرن إنجاب الأطفال بعد بلوغهن سن الثلاثين. والأخبار الطيبة لمثل هؤلاء النساء هي أنهن سيكنَّ أكثر نضجًا وقدرة على التعامل مع الإحباط عند تكوين الأسرة، والأخبار السيئة هي أنهن سيتمتعن بطاقة أقل، مع تشدد أكبر في التفكير، ما سيجعلهن أقل صبرًا مع قسوة الأمومة.

الآباء يطالبون أبناءهم بالكثير، في عمر مبكر

تعدُّ تصوُّرات الأهل من بين الأسباب التي تجعل الأطفال يتحولون إلى مصادر توتر. فالأب والأم ينظران إلى طفلهما عبر أعين ملأى بالتوقع والأمل. وغالبًا ما يتوقعون أن يكون أطفالهم «مثلهم تمامًا». ومن المفارقات، عندما

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أنصح العائلات، أن أجد الآباء أكثر عرضة لعدم الانسجام مع الأطفال الذين هم في الغالب مثلهم.

لكن التوقعات تبقى وتزداد. وفي اللحظة التي يصدر فيها بوفورد الصغير صراخه الأول، يبدأ والداه في تخيل قدراته على التحدث أمام الجمهور، ويحلمان كيف سيكون مختلفًا عن جميع الأطفال الآخرين. توقعاتهما بشأن بوفورد تغريهما بدفع الصغير بسرعة كبيرة جدًّا، ما يجعل والديه يعانيان إجهادًا مفرطًا، ينعكس عليه سلبًا.

وفي الواقع، تؤكد الأبحاث النفسية أن بوفورد وأمه يمثلان أعدادًا كبيرة بين الأشخاص الذين يعانون الإجهاد المفرط.

ويعتقد كارل ثورسن، أحد الباحثين في جامعة ستانفورد، والأستاذ المخضرم الذي يحظى باحترام كبير في علم النفس والتعليم، أن 25 إلى 30 في المئة من الأطفال يخضعون للتهديد أيضًا. وبحسب النتائج التي توصل إليها، فإن الأطفال الذين يعانون الإجهاد الشديد يظهرون قدرًا كبيرًا من الأعراض المزمنة للتوتر: الصداع، والتهاب الحلق، ومشكلات المعدة، وصعوبة النوم، وتوتر عضلات الرقبة والرأس، وجفاف الفم، وتعرق راحة اليد.

وبحسب تلك الدراسات، تعاني العديد من النساء اضطرابات النوم، والضعف الجنسي، ومشاعر الغضب المنتشرة، والشعور المزعج بالتأخر دائمًا عن الجدول الزمني.

هل يفعل الأطفال ذلك للأم، أو أنها تفعل ذلك بالأطفال عبر توقع الكثير منهم ومن نفسها؟ يمكن أن يكون قليلًا –ربما كثيرًا– من كليهما.

أوصي جميع الآباء والأمهات بقراءة كتاب «*الطفل المستعجَل*» لديفيد إلكيند، والذي يحتوي على عنوان فرعي مهم جدًّا: «*النمو باكرًا، وبسرعة*». إلكيند طبيب متخصص بعلم نفس الأطفال، وهو رئيس قسم دراسة الطفل في جامعة تافتس. وكان يدرس الأطفال لأكثر من نصف قرن ويعتقد أن الظاهرة الرئيسة في العشرين عامًا الماضية تمثلت في الضغط الخفي وغير الدقيق الذي مارسه الآباء على أطفالهم لتحقيق أهداف قد تتجاوز حدود قدراتهم.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وبحسب إلكيند، يتأرجح البندول بين الأطفال المدللين الذين خرجوا من سماحيات الخمسينيات والستينيات إلى الأطفال المستعجَلين والمرهَقين ممن يُطلب منهم أن يكبروا بسرعة كبيرة، «دُفعوا في سنواتهم الأولى نحو العديد من أنواع الإنجازات المختلفة، وتعرَّضوا لتجارب فرضت تأثيراتها على قدرتهم على التكيُّف.

ومثلما يشعر الأطفال المدللون بالتوتر بسبب الخوف من قوتهم الخاصة، فإن الأطفال المستعجَلين يتعرضون للتوتر بسبب الخوف من الفشل من عدم القدرة على تحقيق السرعة الكافية أو العالية بما فيه الكفاية.

أتفق تمامًا مع حديث إلكيند عن إلباس أطفالنا ثيابًا تشبه البالغين، ومعاملتهم بنفس الطريقة. أرى اليوم أمهات لديهن أطفال في الثانية من العمر في برامج الجمباز. والأطفال في عمر ستة شهور يرتدون ملابس مصممة للكبار، وسمعت مؤخرًا عن أطفال بعمر ثمانية شهور وأمهاتهم يعرضن عليهم بطاقات حفظ لتعلُّم القراءة!

هذا التوجه المتسرِّع لدفع الأطفال بعيدًا عن مهدهم الطفولي سيأتي بنتائج خطيرة. يبدي الآباء إعجابهم بطلاب المدارس الابتدائية الذين يبدؤون في التحدث والتصرف مثل المراهقين في سن الثامنة أو التاسعة. ما الذي يتوقعه الآباء؟ كانوا يدفعون الأطفال للتعامل مع التحديات والضغوط التي تتجاوز عمرهم بسنوات.

وجدت أن الصف الرابع هو الخط الفاصل الذي يحدث تغييرًا حقيقيًا في معظم الأطفال. يحدث التحول الذي أصفه بأنه نوع من «البلوغ العقلي/العاطفي». تبدأ مجموعة الأقران باكتساب قدر أكبر من الأهمية. ويصبح الأطفال في سن الثامنة والتاسعة مدركين تمامًا لما يمتلكه الآخرون من حيث الأشياء، والمال، والمكانة.

أخبرتني إحدى الأمهات أنها لاحظت أن ابنها البالغ من العمر تسع سنوات يغرق في مقعده في أثناء وقوفهما إلى حافة مدرسته للطبقة المتوسطة العليا في بليموث عام 1971. «ما الأمر عزيزي، ألا تشعر بتحسن؟»، هي سألت، فأجاب ستيفن الصغير بتألم شديد: «أمي، لا أريد ركوب هذه السيارة. لها جدران سوداء وأربعة أبواب!».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ثم، كانت هناك تلك الأم التي أخبرتني أن ابنتها قالت: «هل ترتدين حقًّا تلك البلوزة في الخارج حيث يراك الناس؟».

طفلك المراهق يواجه ضغوطات هائلة

قد تعتقدين أن نهج الدفع والتشجيع سيدفع طفلك نحو تحقيق المزيد والنمو بشكل أسرع، وأن الأطفال سيكونون مستعدين ومتشوقين للانطلاق عندما يصلون إلى هذين المكانين الأكثر إرهاقًا على الإطلاق: المدرسة الإعدادية والثانوية. ولسوء الحظ، فإن العكس هو الصحيح بالنسبة للعديد من الأطفال. أخبر الآباء بصراحة أنه في الوقت الذي يصل فيه طفلهم إلى سن المراهقة، من الأفضل أن يكون قد أجاد شيئًا ما، وإلا فإن ضغوطات الحياة وإغراءاتها ستكون صعبة للغاية.

أنا لا أقول إن الطفل يجب أن يكون عبقريًّا، أو جميلًا، أو يمتلك معدل علامات مرتفعًا، أو أن يمتلك حركات رياضي محترف. ما أعنيه بعبارة «أن يجيد شيئًا ما» هو أن يكون للمراهق قدر كافٍ من احترامه لذاته النابع عن إنجازاته أو انتمائه لشيء مهم حقًّا، وما إلى ذلك. وبالنسبة للبعض، قد يعني ذلك أن تكون جزءًا من فريق، أو ربما يعزف على الفلوت في الأوركسترا. وبالنسبة للآخرين، يمكن أن يكون لديك الكثير من الأصدقاء، أو وظيفة توفر المال لشراء الملابس. مفتاح احترام الذات هو أن يشعر المراهق بأنه محبوب ومقبول وقادر.

ويأتي أحد أكثر التغييرات الديناميكية في الحياة عندما يبدأ الأطفال سنوات المراهقة. أشير بالطبع إلى سن البلوغ الجسدي، حين تطلق الساعة البيولوجية في الطفل مجموعة جديدة وكاملة من الدوافع والرغبات والمطالب.

أعرف أبًا كان قاب قوسين أو أدنى من الجنون عندما أمسك ابنته البالغة من العمر ثلاثة عشر عامًا وهي تبتسم (بعد أن تزيَّنت وتبرَّجت) أمام المرآة في وضعيات مختلفة لرأسها وكتفيها، وتُسرِّح شعرها مرة بعد أخرى «ليبدو أفضل». ولا تختلف هذه الفتاة عن ملايين الأخريات اللواتي أمضين مجتمعات قرونًا لا حصر لها أمام المرآة مع مشط وأدوات تجميل أخرى.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الرغبة في الظهور بإطلالة جيدة لجذب الجنس الآخر هي رغبة بريئة وصحيحة، لكنها تتحول إلى ظاهرة سيئة عندما يتعرف المراهق على الجنس بسرعة كبيرة وفي وقت مبكر جدًّا.

هل يتعلم أطفالك ليصبحوا معطائين، أو آخذين؟

من الأسئلة التي أطرحها على الوالدين هو «هل تربِّين أشخاصًا معطائين، أو آخذين؟» مع كل هذا الميل نحو دفعهم إلى النمو بسرعة كبيرة، يصبح الأطفال أفضل قدرة على الاكتساب والجمع والتحقيق لأنفسهم، أكثر مما قد يعنيه الأمر فيما يخصُّ خدمة الآخرين ومشاركتهم. أين تعلم الأطفال هذا؟ من النماذج الرئيسة في حياتهم: من والديهم.

سأتكلم باستفاضة عن الأمهات العاملات في الفصلين 9 و10، لكن من الجدير بالذكر هنا أن الممارسة الحالية المتمثلة في جعل الوالدين يعملان للحفاظ على «مستوى معيشي جيد» هو عامل إضافي واحد يشجع العائلات للضغط على أطفالهم «لكي يكبروا بسرعة».

وخلال الجلسة الاستشارية، قد أسأل الأم العاملة: «هل تريدين حقًّا مشاهدة أطفالك يكبرون؟»، وتجيب الأم: «ماذا تقصد؟ بالطبع أشاهد أطفالي يكبرون، ليس لدي الكثير من الوقت ولكني أبذل قصارى جهدي».

أجبتها: «أنا أتفهم مشكلتك، لكن الأمر يتعلق بالأولويات. هل تريدين أن تكوني جزءًا لا يتجزأ من حياة أطفالك؟ هل تريدين أن تكوني قريبة بما يكفي لتعرفي كيف يفكر ويشعر؟ أو هل تريدين أن يقوم شخص آخر بذلك نيابة عنك؟».

عندما يكون الأطفال صغارًا، فإن هذا «الشخص الآخر» هو مقدم الرعاية، جليسة أطفال أو معلمة الروضة، وربما الجدة. وعندما يكبر الأطفال، يصبح هذا الشخص الآخر مجموعة الأقران. ويقرُّ آباء المراهقين في المدرسة الثانوية أنهم يدركون الآن أن الضغط والتوتر الناجمين عن تربية الأطفال خلال سنوات ما قبل المدرسة والابتدائية معتدلان مقارنة بتتبع طفل يبلغ من العمر ستة عشر عامًا برخصة قيادة جديدة تمامًا، وعشق للسيارات السريعة وجمهور السباقات.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وتجلب المدرسة الثانوية ضغوطًا من كل اتجاه: الشرب واضطرابات الأكل والمخدرات. وبالنسبة للمراهقين الذين ينجحون في الابتعاد عن هذا النوع من المشكلات، لا يزالون معرضين لمشكلات حقيقية أخرى تتمثل في النمو. كيف تحافظ على احترام الذات عندما تنخفض درجاتك وشعبيتك، وتبدو الحياة بمثل جاذبية بثرة تظهر على طرف أنفك قبل الموعد الكبير في ليلة السبت.

ومما أقترحه على آباء المراهقين، والذي مارسته أنا وساندي بإخلاص مع أطفالنا، هو التعرف على الأطفال الذين يرتبطون بهم. ادعهم إلى المنزل وكن هناك لتقديم الكثير من الطعام والود والقبول، جنبًا إلى جنب مع الإشراف الكافي لإعلامهم أنك تهتم.

يتعلق جزء كبير من أعباء استشاراتي في المواقف التي لا يكون فيها الآباء حاضرين للإشراف على المراهقين. لقد انطلقوا لمتابعة وظائفهم أو حياتهم الاجتماعية الخاصة، واستفادوا من الأمر برمته بقولهم «المراهقون لا يريدون وجود البالغين على أي حال».

ما الذي قد يفهمه المراهق من هذا سوى أن والديه يريدانه أن يكبر بسرعة بدون أن يسبِّب لهما المتاعب؟ ومن خلال سلوكهم المتمركز حول الذات، يقوم الآباء بتعليم أطفالهم كيف يصبحون آخذين بدلًا من أن يصبحوا معطائين! ليس من المستغرب أن نرى المراهقين وهم يسببون مختلف أنواع المتاعب لذويهم. يبدو الأمر كما لو أنهم يقولون: «لقد دفعتماني لأن أكبر بسرعة وأكون مستقلًا. وهأنذا أفعل ذلك، فما رأيكما؟».

كيف تربِّين طفلًا معطاءً، بدلًا من طفل آخذ؟

يجب جميع الآباء تذكُّر المواقف أو الأحداث التي شكلت تجارب تعليمية جيدة لأطفالهم. ومن بين الأشياء المفضلة لدي عندما قدمت طفلتي الكبرى، هولي، وزملاؤها في الصف الخامس الطعام والهدايا المفيدة لأشخاص محتاجين في مجتمعنا.

ومع ذلك، تستند أهمية المشروع وقيمته الكبيرة إلى «نهجهم العملي».
HTTPS://T.ME/MKTBTARAB
وبدلًا من مجرد جمع الأموال والطلب من المعلِّمة إرسال الشيك إلى إحدى

الجهات الخيرية، أخذت هولي وأصدقاؤها الطعام والأشياء المفيدة الأخرى إلى منازل المحتاجين، وسلموها لهم. لن تنسى هولي أبدًا الوقوف في مطبخ إحدى الأمهات الممتنات، والتي يبدو أن لديها ما لا يقل عن عشرة أطفال. كانت الأرضية نظيفة، لكنها لم تكن مصنوعة من البلاط أو الخشب الصلب. كانت الأرض ترابية، وعندما زارت هولي ذلك المسكن المتواضع تعلّمت عن الاختلافات الثقافية وعلم الاجتماع ما يعجز عن تقديمه أي كتابٍ مدرسيٍّ.

أعتقد أن مثل هذه التجارب هي التي تنتج طفلًا معطاءً وليس آخذًا. ما الذي أعنيه بعبارة «معطاؤون وآخذون» ولماذا من المهم أن تعرف الأمهات المصابات بالتوتُّر الفرق بينهما؟ يمكنني التفكير في عدة أسباب:

- المعطاؤون يفهمون الواقع واحتياجات الآخرين.
- يفضل الآخذون الخيال وتلبية احتياجاتهم الخاصة.
- يريد المعطاؤون أن يكونوا مواطنين مسؤولين وخاضعين للمساءلة.
- لا يرغب الآخذون في أن يحاسبهم أحد، أو تحمل مسؤوليات كثيرة.
- يدرك المعطاؤون أنهم قد يضطرون إلى الانتظار للحصول على ما يريدون أو حتى الاستغناء عنه.
- يعيش الآخذون وفقًا لقانون الإشباع الفوري.

ويمكنني الاستمرار، لكن أعتقد أنك فهمتِ الفكرة. وعندما أتحدث عن المعطائين مقابل الآخذين، فأنا لا أحاول بناء محاضرة أو خطبة حول كيف أصبح «شخصًا مثاليًّا». أنا أتحدث حقًّا عن منح الأطفال أساسًا رئيسيًا للحياة سيظهر في جميع أنواع الطرق عندما يكبرون وينشئون أسرهم الخاصة. وعلى سبيل المثال:

- يلتزم المعطاؤون بالزواج عندما تصبح الأمور صعبة.
- يتهرَّب الآخذون من الالتزام عندما لا يتم تحقيق مصالحهم.
- يهتم المعطاؤون بعائلاتهم.
- يبحث الآخذون عن الاهتمام بأنفسهم.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- يعامل المعطاؤون أولادهم باحترام وإنصاف.

- الآباء والأمهات الآخذون يعتنون بأطفالهم بدون اهتمام حقيقي بقيمتهم الشخصية وآرائهم.

في رأيي، لا توجد أرضية إثبات أفضل من الأسرة للكشف عن موقف المعطاء أو الآخذ. ولجميع الأمهات الموتورات. أودُّ أن أوضح شيئًا واحدًا: عندما أتحدث عن «العطاء»، لا أقصد لعب دور الخادمة، أو الممسحة أو العبدة، بينما يسير زوجك وأطفالك في طريقهم المرح. إذا كنت تريدين لأطفالك (وربما زوجك أيضًا؟) أن يتعلموا كيفية العطاء قليلًا، فهم بحاجة إلى التدريب والتوجيه. إنهم بحاجة إلى أمثلة حية وتنفسية لكيفية حدوث كل هذا، إنهم بحاجة إلى انضباط واقعي.

سأعترف أنني متحامل قليلًا حول مدى فائدة الانضباط الواقعي. معظم علماء النفس لديهم فلسفتهم الخاصة في تربية الأطفال، وأنا لست استثناءً. لكن السبب وراء مناصرتي للانضباط الواقعي هو أنني أعرف أنه حلٌّ ناجعٌ.

إذا كان الآباء –ولا سيَّما الأمهات اللواتي يتولين في العادة الجزء الأكبر من تربية الأطفال– سيستخدمون أساليب الانضباط الواقعي باستمرار، فإنهم لن يستطيعوا القضاء تمامًا على المشكلات المسببة للتوتر، لكنهم قادرون على منع الضغوط والتوتر اللاحق من دفعهم ببطء نحو الجنون.

من أين تأتي روعة الانضباط الواقعي؟

توفير الشرح الوافي للانضباط الواقعي سيتطلب تأليف كتاب كامل، وهو ما حاولت فعله مع كتابي: «*كيف تربِّين طفلك دون أن تفقدي عقلك؟*». ومنذ ذلك الحين، واجهت مشكلة واحدة مع العنوان: لتربية شخص معطاء، وليس آخذ، عليك ألا تسمحي للطفل بالممانعة، امنحيه خيارات يتخذ منها قراراته الشخصية. امنحيه حرية الفشل، وعلِّميه معنى المسؤولية والمساءلة. وعندما تستخدمين الانضباط الواقعي:

1. أنت لا تسعين إلى العقوبة، أنت تبحثين عن أسلوب للتأديب والتدريب والتعليم.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

2. لا تكوني سببًا في «العقوبة» أو تحمُّل العواقب التي قد يواجهها الطفل، الواقع يسبب الألم أو العواقب، حيث يتعلم طفلك كيف يسير العالم الحقيقي.
3. أنت لا تتأرجحين ذهابًا وإيابًا بين الشخصية المتساهلة (الكثير من الحب وعدم السيطرة الكافية) في لحظة ما، ومن ثم تتحولين إلى الشخصية المستبدَّة (الكثير من السيطرة بدون توفير الحب الكافي) في اللحظة التالية.

ويوصي بعض علماء النفس باعتماد الحل الوسط بين الكثير من الحب والسيطرة المفرطة باعتبارها خيارًا «موثوقًا»، ما يعني أنك المسؤولة بحدٍّ منطقي ومنصف ومحب. وقد استخدمت المصطلح «موثوق» بنفسي، لكنني أفضل فكرة «التوازن». ولا توجد أي أداة لتحقيق التوازن بين الطرفين أفضل من الانضباط الواقعي.

4. أنت تعلِّمين المساءلة والمسؤولية بطريقة تساعد طفلك على التعلم، وهو يتخذ قراراته ويختبر عواقب أخطائه وإخفاقاته إلى جانب نجاحاته.

باختصار، عندما تستخدمين نظام الانضباط الواقعي، فإنك تسمحين لطفلك بأن يتحول إلى فرد يتمتع بصورة ذاتية تسمح له/لها بالعمل بثقة ودون أنانية. وتدور أحاديث ونقاشات كثيرة اليوم عن بناء أطفال واثقين لديهم ما يكفي من الثقة بالنفس. ومكتبي مملوء بالأطفال (والآباء) الذين يكافحون مشكلات خطيرة بشأن الصورة الذاتية. ويمكن للانضباط الواقعي أن يقدم الكثير لبناء احترام الذات، ولكن للحصول على أفضل النتائج، يجب استخدامه من المهد فصاعدًا.

وعلى سبيل المثال، لا تخافي من ترك طفلك مع جليسة أطفال موثوقة، والخروج في المساء. وبهذه الطريقة، يتعلم الطفل أن العالم لا يرتكز عليه. ولا حرج في استخدام روضة الأطفال، يجب على الأطفال أن يتعلموا أن مسؤوليات الأم تتجاوز مجرد ترفيه الأطفال من عمر الثمانية عشر شهرًا. من الأسهل بكثير خبز كعكة أو موازنة دفتر الشيكات من دون أن يلتف طفل صغير حول كاحلك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الممارسة العملية للانضباط الواقعي

سواء كنت أقدم النصح للوالدين على انفراد في مكتبي، أو أتحدث إلى مجموعة منهم في ندوة أو مؤتمر، أحاول التأكيد على أن الانضباط الواقعي ليس وسيلة للتحايل أو إجابة سحرية لكل شيء. وكإعادة صياغة لإحدى المقولات القديمة «يؤتي الانضباط الواقعي ثماره إذا عملت على ذلك بشكل فعلي». وأستعرض فيما يلي بعض المبادئ الأساسية التي يجب اتباعها في أثناء تعليم أطفالك ليكونوا معطائين ومحبين، وليس آخذين وأنانيين.

احرصي دائمًا على جعل طفلك مسؤولًا وخاضعًا للمساءلة عن أفعاله. فالآخذون يفتقرون إلى الإحساس بالمسؤولية والمساءلة، وهم مشغولون جدًّا بالتفكير في الرقم واحد.

ويتعلم المعطاؤون منذ سنواتهم الأولى أن كل ما يفعلونه أو لا يفعلونه له نتيجة نهائية وتبعات.

ولنفترض، على سبيل المثال، أن الأم أخبرت هارولد البالغ من العمر أربع سنوات: «حان وقت جمع الألعاب، لأننا سنذهب إلى موعد الطبيب». يتذمر هارولد الصغير قائلًا: «لا أستطيع، إنها ثقيلة جدًّا!».

الأم لا تقول أي شيء، وتصطحب هارولد إلى الموعد. وفي طريقهما إلى المنزل يمران بموقف الآيس كريم، ويحب هارولد التوقف للحصول على كوز آيس كريم. تسير الأم بجانب المتجر مباشرة وتقول: «لا يمكنني إدارة عجلة القيادة، إنها ثقيلة جدًّا».

إذا بقيت الأم قاسية بدون أن تستسلم لنداءات هارولد وأنينه، فسوف تصله الرسالة، وسيتعلم درسًا «عندما أجمع ألعابي، سأحصل على مكافأة، وعندما لا أفعل، فإنني لن أحصل على شيء!».

وعلى مستوى المدرسة الابتدائية، توجد فرص لتعليم «العواقب الطبيعية» في كل مكان. إذا لم يؤدِ الطفل واجباته المدرسية، فهو محروم من مشاهدة التلفاز. وإذا كسر الطفل لعبة، فإنه سيشتري واحدة جديدة من مصروفه. وإذا لم ينهض الطفل عندما تدعوه والدته لتناول الإفطار، فإنه سيفوت حافلة المدرسة، وسيضطر للذهاب إلى المدرسة سيرًا على الأقدام ومواجهة عواقب التأخير وشرح السبب لمعلمته أو المدير.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وعلى مستوى المراهقين، يمكنك مساعدة الشاب على تحمل المسؤوليات عبر السماح له بدفع تذاكر المرور الخاصة به والوقوف في المحكمة بمفرده إذا اضطر الأمر. وتعدُّ «ساعة حظر التجول» ساحة معركة لمعظم الآباء والمراهقين. فإذا كنت ترغبين في استخدام الانضباط الواقعي فيما يخص حظر التجوُّل، أنصحك بتجربة ما يلي: اشرحي للمراهقين أن التأخير سيعني مصادرة حقه في استخدام السيارة (أو بعض الامتيازات المرغوبة الأخرى) لمدة أسبوع (أو لأي مدة توافقين عليها). وعندما يغادر ابنك المراهق لقضاء المساء، اطلبي منه ضبط منبه لساعة حظر التجول المتفق عليها، وتركها على مرمى سمع من غرفة نومك. سيعلم المراهق أن عدم العودة للمنزل في الوقت المناسب سيعني شيئين:

1. سيستيقظ الوالدان من نومهما ويشعران بالضيق.
2. سيعرف الوالدان المستيقظان بقلق أن ابنهما خرق حظر التجول.

وفي الحالتين، لن يكون هناك تخمين أو جدال. حيث قام المراهق بضبط المنبه بنفسه، وكان من مسؤوليته العودة للمنزل في الوقت المناسب لإغلاقه.

يمكنك، بالطبع، اختيار عقد صفقة مع ابنك المراهق وتطلبين منه الاتصال إذا لم يتمكن من العودة للمنزل في الوقت المناسب بدون أي خطأ من جانبه: إطار مثقوب، أو تغيير غير متوقع في الخطط من قبل الآخرين. ويتمثل سرُّ تحديد وقت لحظر التجول (أو أي قاعدة أخرى) في أن تكوني ودودة وعادلة وحازمة. وبمجرد أن يرن المنبه، لا داعي للمسامحة، ويجب أن يتحمل الابن العواقب.

كوني منضبطة، فالآخذون يتحلون بقدر قليل من الانضباط الذاتي لأن ذويهم غير منضبطين. ومن المرجح أن يخرج المعطاؤون من منزل يكون فيه الانضباط حازمًا، ولكن دائمًا ما يتم تطبيقه بشكل عادل.

ومفتاح النجاح هو عدم استخدام الانضباط الواقعي، ثم الانزلاق مرة أخرى إلى التسامح أو الاستبداد في مناسبة أخرى. ستكون هناك العديد من اللحظات الصعبة عندما يتعين عليك دعم ما قلته كعواقب لسلوك معين. وسيختبرك طفلك لمعرفة المقدار الذي يمكنه تحمله في موقف معين. ومع الانضباط الواقعي، يمكنك تعليمه بضرورة أن يقدِّم البديل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

على سبيل المثال، منذ الطفولة، يجب أن يتم تحديد موعد ثابت للنوم، وقد تسمحين لطفلك «بالسهر» في مناسبات خاصة، ولكن تأكدي من أن المناسبات خاصة جدًّا، واستثنائية جدًّا.

وتعدُّ الساعة من أفضل الأساليب لتعليم الانضباط، ولنفترض أن طفلك يتجاهل قاعدة العودة للمنزل بحلول الساعة السادسة مساءً لتناول العشاء. ربما «ينسى» أو يبقى لفترة أطول لأنه كان يقضي وقتًا ممتعًا. القاعدة بسيطة: لا عشاء. وغالبًا ما أجد أمهات يتضايقن من هذه الفكرة ويجادلنني بشدة حول كونهن غير محبوبات وقاسيات، وجوابي هو أنني لم أعرف قط عن طفل مات بسبب فقدان وجبة واحدة، أو حتى عدة وجبات. فإذا كنت ملتزمة بسياسة ساعات العشاء الخاصة بك، فلن يفوت الطفل الكثير من الوجبات. (أيضًا، كوني واضحة بشأن دعوة الطفل إلى العشاء مرة واحدة فقط بدون تكرار).

وتزداد صعوبة الانضباط عندما يصل طفلك إلى سن المدرسة الإعدادية والثانوية، لكنه لا يزال يؤتي ثماره. لقد قدمت بالفعل مثالًا واحدًا عن كيفية الحفاظ على الانضباط فيما يتعلق بحظر التجول. وأنصح الآباء دائمًا بعدم رؤية اليوم الذي يحصل فيه ابنهم المراهق على رخصة القيادة باعتباره كارثة وشيكة. على العكس من ذلك، فهو يمنح الوالدين نفوذًا هائلًا، فالقيادة امتياز لا ينظر إليه سوى القليل من المراهقين على أنه قاصر أو غير مهم. «الحصول على مركبة» أمر بالغ الأهمية بالنسبة للمراهق. وبمجرد أن يخالف قاعدة متفقًا عليها، فإنه ملزم بتحمل تبعات عدم القيادة، ويجب على الوالد ألا يلين أبدًا (ولا حتى السماح له بالركض إلى المتجر للحصول على رغيف خبز). اسمحوا لي أن أضيف هنا أن نظام الانضباط الواقعي يعمل بشكل أفضل مع المراهق إذا كان هذا الطفل قد تمت تربيته باستخدام نظام الانضباط الواقعي في سن مبكرة.

علِّمي طفلك دائمًا تأخير الاستحسان حتى يتم الوفاء بالمسؤوليات. يضع الآخذون الخطط والرغبات الشخصية قبل المسؤوليات في كل مرة، ويتأكد المعطاؤون أن مسؤولياتهم تأتي أولًا. وعلى سبيل المثال، حتى الطفل الصغير يمكنه تعلم ذلك «أولًا نجمع ألعابنا، ثم نشاهد «شارع سمسم»».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ويكون الطالب في الصف الدراسي أفضل تجهيزًا للحياة عندما يتعلم أن الأعمال المنزلية تأتي قبل المرح!

وعلى مستوى المراهقين، فإن الإشباع الفوري يكاد يكون من طقوس العبادة. وفي كثير من الحالات، يكون أفضل سلاح لك هنا هو دفتر الشيكات الخاص بك: أي إبقاؤه في مكتبك. يجب على المراهقين الحصول على سترة جديدة، قفاز جديد، أحدث أي شيء، الآن. الحياة تتحرك بسرعة. يقولون إن جميع الأطفال الآخرين لديهم مثل هذا الشيء، وأنهم إذا لم يحصلوا على مثله، فإنهم سيموتون ببساطة.

ويمكن للوالدين استخدام الانضباط الواقعي لمواجهة هذا النوع من الحجج أو المسوِّغات القوية بعبارة عدم توفر المال. فإذا أصر المراهق على أنه سيموت إن لم يحصل عليه، يقول الوالد ببساطة: «لن تموت، لكنك مضطر لمواجهة الواقع».

وتوجد إجابة واضحة أخرى للمراهق الذي «يجب أن يكون لديه»، وهي ضرورة أن يعمل ليكسب ماله الخاص، فيشتري هذا الشيء بنفسه. وعندما يعمل المراهق للحصول على المال خارج منزله، سيكون أكثر تقديرًا لما سيشتريه بهذا المال.

وهناك طريقة أخرى لتعليم طفلك المساءلة إضافة إلى تعلم تأخير الإشباع الفوري، وهي السماح له بالمشاركة في عملية دفع الفواتير كل شهر. قد يحمل ذلك «الكثير من المتاعب الإضافية»، ولكن الأمر يستحق التطبيق، وقد تودين الانتظار حتى يبلغ الطفل سنًّا معينة لتثقي به مع هذا النوع من المعلومات، لكنني أعتقد حقًّا أنه حتى الأطفال في سن الثانية عشرة والثالثة عشر قادرون تمامًا على المشاركة في معرفة كيفية إدارة ميزانية الأسرة بالفعل، ومن خلال الوثوق بالطفل بهذه المعلومات، فإنك تُظهرين له الاحترام. وعندما يتعلم طفلك حقائق الحفاظ على استمرار الأسرة، فإنه يتعلم احتمال اضطراره إلى تأجيل أشياء معينة، والانتظار، و«التوفير» لشيء يشعر أنه يجب أن يمتلكه.

وتتمثل إحدى الفوائد المحتملة الأخرى للسماح للطفل بالمساعدة في «دفع الفواتير» في أنه سيتعلم التكاليف الحقيقية لمعيشة الأسرة عندما يكون في الثانية عشرة أو الثالثة عشرة من عمره، ما يقلِّص فرص تركه

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

للمدرسة عندما يبلغ من العمر ستة عشر عامًا ليتولى وظيفة لن توصله إلى أي مكان. ومن المرجح أن ينهي دراسته وتعليمه بما يتيح له شغل عمل يؤمّن له الدخل الكافي للعيش.

عاملي طفلك باحترام، لا تعامليه أبدًا بالسخرية أو الغطرسة أو «التحدث بوقاحة». ويمتلك الآخذون احترامًا متدنيًا للآخرين، لأنهم لم يتعلموا قط كيفية معاملة الآخرين باحترام. ويتعلم المعطاؤون السلوك المحترم بشكل أفضل من الآباء الذين قدّموه لهم. بمعنى آخر، فإن الأشخاص الذين تمت تربيتهم على احترام الآخرين، سيحظون بمثل هذا الاحترام.

لقد شاهدت الكثير من أمهات أطفال شاركن في مسابقات «ليتل ليج» بكرة القاعدة، وهن يصرخن في وجه أبنائهن الذين لا تتجاوز أعمارهم ثماني سنوات، وهم يقفون مرتعشين على أرض الملعب: «ثبّت يديك معًا يا بيلي. حرّكهما مع المضرب، يا لك من غبي! باعد بين قدميك».

أنا أعشق لعبة كرة القاعدة، وفي إحدى المرات لم أستطع تمالك نفسي. حاولت أن أقول شيئًا للأم، وأخبرتني بعبارات لا لبس فيها ألا أتدخل، وأن أهتم بعملي الخاص!

ومما عليكِ إدراكه هو قدرتك على إظهار الاحترام لطفل صغير عبر «النزول إلى مستواه» للتحدث معه. ضعي في اعتبارك كيف ستشعرين إذا كنت مضطرة للتحدث مع عمالقة بطول من خمسة عشر إلى عشرين قدمًا! يمكننا إعادة صياغة القول القديم بهذه الطريقة: «لا ضير للأم من أن تحني ظهرها لتتحدث مع طفلها».

وعلى مستوى المراهقين، يصبح الاحترام قضية حاسمة حقًا. تذكري أنك لا تطلبين الاحترام من المراهق، وإنما تكسبينها. هل تسمحين لابنك المراهق بالخصوصية؟ هل تأخذين مشكلاته على محمل الجد، أو تضحكين فتقولين له: «أوه، ستتغلب على ذلك، لقد نجحتُ في ذلك عندما كنت في المدرسة الثانوية».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

هل هذا كل ما يعنيه الانضباط الواقعي؟

أتفهَّم أن تقول بعض الأمهات في هذه المرحلة: «هل يحاول هذا الرجل ليمان أن يخبرني أن كل ما تعنيه الأبوة والأمومة هو تعلُّم كيفية تأديب أطفالي بشكل صحيح؟».

من الواضح أن آفاق الأبوة والأمومة تتجاوز ذلك بكثير. وما غطته كلماتي للتو بالكاد يتطرَّق إلى الجانب السطحي حول دور الانضباط الواقعي في التخفيف والحدِّ من توتر الآباء والأمهات. أن تكون والدًا هو أمر صعب بما يكفي تحت أي ظرف من الظروف، ولكن أن تكون تحت ضغط مستمر لأنك لا تستطيع حل مشكلة إيجاد الحل الوسط والسعيد بين أن تكون قاسيًا جدًّا أو أن تكون لطيفًا جدًّا هو ضرب من الحماقة وغير ضروري.

وأعرف أنه من خلال الحديث عن الانضباط الواقعي، قد تبدو كلماتي كإعلان تجاري لكتابي: «*كيف تربِّين طفلك دون أن تفقدي عقلك؟*»، لكنني سأغتنم هذه الفرصة. بصراحة، إذا كنت أمًّا تشعرين بضغوط وتوترات الأبوة والأمومة، فأنا أحثك على شراء الكتاب وقراءته بعناية. إنه مملوء بالنصائح العملية التي ليس لدي متسع لمشاركتها هنا. ويمكن أن يساعد الانضباط الواقعي في تخفيف التوتر الذي يسببه الأطفال الذين يردُّون عليك كلامك، أو يثرثرون على بعضهم بعضًا، وفي تدريبهم على استخدام الحمام أو تحت ضغط مجموعة الأقران، أو الأطفال الذين ينسون القيام بالأعمال المنزلية أو «كم الوقت الآن»، أو الأطفال الذين لا يستيقظون في الصباح أو يجادلون للسهر مطولًا كل ليلة، أو أولئك الذين يفتقرون إلى الحافز اللازم لمتابعة الأعمال الروتينية والمهام المدرسية والمسؤوليات الأخرى.

ضعي في اعتبارك أيضًا أنه بينما تسعين إلى تدريب الأطفال المعطائين وليس الآخذين، ستكون هناك لحظات يتجاوزون فيها الحدود فيأخذون أكثر مما يمنحون. كل منا يفعل ذلك يوميًا. والهدف هو تطوير سلوك تجاه الحياة يتخطى حدود العطاء.

ومهما فعلتِ، تذكَّري، ليس عليك أن تكوني أمًّا مثالية. في الواقع، ستكونين أمًّا أكثر فعالية إذا استطعت إدراك عدم مثاليتك! ولن يكون الانضباط الواقعي فعالًا في كل مرة. إذا استطعت تعلُّم الاسترخاء وقبول المصائب والاصطدامات

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المباشرة مع الواقع، فسينخفض مستوى توترك، ويبقى على هذا المستوى المنخفض.

من الواضح أن أكثر الأشخاص حاجةً إلى الانضباط الواقعي هو أنت. لكنك لا تساعدين نفسك في الانضباط الذاتي للحد من التوتر إذا حاولت أن تكوني الأم الخارقة «السوبر ماما». وفي الفصل التالي، سأقدم لك بعض الأمثلة عن هؤلاء الأمهات الخارقات، مع بعض الاقتراحات حول كيف تكونين الأم العادية التي قد لا تنجح دائمًا في إنجاز المهام بشكل مثالي، ولكن في الوقت نفسه يسعدها أن تكون أمًّا لأنك تعرفين مكانة كل شيء، وخاصة أولوياتك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.8.

ساعدني! أنا سائقة تاكسي، وشاحنتي الصغيرة ليست صفراء اللون

الأم الخارقة «السوبر ماما» تواجه عدوَّها، و «هو أنا»

اسمحي لي بالتعريف عن مارج التي وصلت في أول موعد استشاري لها مع أطفالها الثلاثة. ما هي مشكلتها؟ الأطفال غير قابلين للإصلاح، وهي منهكة تمامًا. تمتلك مارج تلك النظرة المؤكدة، فسألتها عن أنواع الأنشطة التي يشارك فيها أطفالها الثلاثة إضافة للمدرسة.

«حسنًا، ستيفاني في الثالثة عشرة من عمرها، وهي تلعب في نادي بوبي سوكس سوفتبول، وتحضر دروس الباليه ورقص النقر، وبوبي في الحادية عشرة من عمره، وهو يشارك في «ليتل ليج» حاليًا، ويلعب كرة القدم في الخريف، كما أنه يتعلم العزف على الغيتار، وهو أحد فتيان الكشافة، وبدأ في الأسبوع الماضي بلعب البولينج، والصغيرة كريستي في التاسعة من عمرها وتتدرب الجمباز. وأفكر في تشجيعها على تعلم البيانو عندما تبلغ العاشرة من عمرها الشهر المقبل. إنها كبقية أطفالنا، موسيقية بالفطرة».

مارج هي نوع الأم التي أسميها «الوالد سائق التاكسي»؛ فهي تنشغل بقيادة أطفالها من هنا إلى هناك والعودة لمكان ثالث، ومن تقطع المدينة مجددًا نحو مكان آخر. وعندما تخلط جميع أنشطة أطفالها مع أنشطتها

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

–رئيسة نادي النسائي في الحيِّ (هي أيضًا تأخذ دروسًا في الرسم يومًا واحدًا في الأسبوع)– يكون لديك ما يسمى بأدب «موقف ممتد». ولتوضيح الأمر ببساطة، فإن مارج وأطفالها ممزَّقون بين هنا وهناك.

بعدئذ، تعرَّفي على إيلين التي تبلغ من العمر واحدًا وثلاثين عامًا، وهي أم لطفلين صغيرين وتعمل في وظيفة بدوام كامل بصفتها مديرة مكتب في شركة تصنيع كبيرة.

لا شك أن إيلين كانت ذات مهارة، لكن، وفي أثناء حديثنا، اكتشفت شخصية من النوع (أ) التي تقود بكثرة، ولم تسترخِ قط. فضلًا عن كونها غير صبورة– كل شيء يجب أن يكون مثاليًّا. حضرت إيلين إلى كل جلسة مع قائمة بالأشياء التي تريد التحدث عنها، وكان الوقت دائمًا ينفد. لم نقم بتغطية كل الأشياء التي أرادت مناقشتها. لقد أدهشني أنها ربما تفعل الشيء نفسه في مكتبها وفي المنزل.

سألتها إن كانت تحب إعداد القوائم، فاعترفت لي: «نعم، الكثير من القوائم». حتى إنها امتلكت قوائم للعثور على قوائمها. كانت حياة إيلين ملأى بالكثير والكثير من القوائم. وطلبت منها إحضار إحدى قوائم «المهام» النموذجية إلى جلسة الاستشارة التالية، ولم تمانع. وفي الأسبوع التالي، بدأنا دراسة قائمة «المهام» الخاصة بإيلين في ذلك اليوم بالذات.

ألقيتُ نظرة فاحصة على القائمة التي بدت طويلة بشكل مفرط.

- أخبريني الآن، هل هذه هي قائمة الأشياء التي يجب عليك إنجازها اليوم؟

أومأت إيلين برأسها أن نعم، فسألتها: «ما هي فرص تحقيق جميع هذه العناصر اليوم؟».

- أوه، لا شيء. لا توجد طريقة يمكنني عبرها تحقيق كل العناصر في القائمة.

- حسنًا، ما فائدة وجود مثل هذه القائمة إذًا؟

ولم تملك إيلين أي إجابة سوى: «لا أعرف حقًّا».

دعونا نترك إيلين للحظة ونلتقي بأم أخرى لديها طفل في الثالثة من عمره، وآخر في الطريق. جاءتني ديلوريس بكل أنواع الأعراض الجسدية:

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الصداع الشديد، والشعور الدائم بالتعب، وآلام الظهر العرضية، وطنين في الأذنين، وبعد أن عاينها طبيب العائلة، شخَّص حالتها بـ «ارتفاع ضغط الدم».

سألتها: «لماذا أتيت لرؤيتي؟».

- لأنني أشعر بالذنب الشديد. أشعر بالتعب والإحباط لدرجة أنني أشعر بالاستياء من كوني أمًّا. أنا مستاءة من التخلي عن الوظيفة الجيدة التي كنت أعمل بها قبل أن ألد بيلي. وهناك الآن هذا الطفل الجديد المنتظر؛ وأنا أشعر بالاستياء من ذلك.

- وهل هذا الاستياء هو ما جعلك تشعرين بالذنب؟

- نعم، لا يجب أن أشعر بالذنب. لا يجب أن أستاء من كوني أمًّا؛ يجب أن أكون سعيدةً لأنني أمتلك صبيًّا صغيرًا يتمتع بصحة جيدة، وأن هذا الحمل يسير على ما يرام. لكنني أغضب وأنفعل بسرعة عند التعامل مع توم، وأبكي من أشياء تافهة. في أحد الأيام، بكيت لأنني لم أجد الهلام بطعم النعناع في السوبر ماركت.

فأجبتها: «يمكن أن يسهم التعب في جعل أي شخص عصبيًّا ومنفعلًا. هل هناك أي أسباب أخرى تجعلك مزاجية؟».

- حسنًا، عندما ولد بيلي، كرست نفسي لأكون أفضل أمٍّ في العالم. أردت أن أفعل كل شيء بشكل صحيح. أردت أن أكون موجودة عندما يتخذ خطواته الأولى، لذلك تركت العمل. وقرأت جميع الكتب الموجودة في السوق تقريبًا حول تربية الأطفال. وأدرك أنني لا أقوم بهذا العمل بالشكل الجيد كفاية، لكنني متعبة جدًّا.

متلازمة الأم الخارقة «سوبر ماما» ظاهرة عالمية

وهكذا، نحن أمام مارج –سائقة التاكسي، وإيلين مُعِدَّة القوائم وديلوريس– التي تعاني ضغطًا مرتفعًا جرَّاء شعورها بالذنب لأنها «يجب أن تقوم بعمل أفضل». فما هو القاسم المشترك بين تلك النساء؟ يمكننا إعداد قائمة كاملة، لكنني سألخِّصها في مشكلة أساسية واحدة. جميعهن

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يعانين مما أدعوه «متلازمة الأم الخارقة»، وهي حالة مألوفة لمعظم الزوجات والأمهات بدرجة أو بأخرى.

في الواقع، حدسي الشخصي هو أن جميع الأمهات لديهن ميول الأم الخارقة التي تودُّ –وخلال لحظة– امتلاك القدرة على إيصال الأطفال إلى المدرسة بسرعة أكبر، من أي حافلة، وأن تكون أقوى من أي رجل عندما يحين الوقت للقضاء على الفوضى الحقيقية في منتصف الليل– وأن تكون الشخص الذي يتغلب على المشكلات المستعصية بلمسة واحدة كما تحبُّ وتحمي عائلتها.

وإلى متى ستدوم هذه الأم الخارقة؟ ستستمر حالتها ما دامت تمتلك الطاقة. ويمتلك هانز سيلي، الباحث الرائد في مجال التوتر والذي تحدثنا عنه في الفصل الثاني، بعض الأفكار حول الطاقة التي تناسب الأمهات بشكل خاص. وكلما تعرَّضنا للإجهاد والتوتر، نتحرك عبر ما أطلق عليه سيلي اسم «متلازمة التكيُّف» العامة حيث تكون المرحلتان الأوليان هما الإنذار والمقاومة. وكما رأينا في الفصل الثاني، عندما نشعر بالقلق من أي شيء قد ينتج عنه الخوف أو الضغط أو التوتر، يبدأ الأدرينالين لدينا في التدفق، ونصبح على استعداد للمقاومة. وفي المصطلحات الكلاسيكية لسيلي، نحاول عادة «القتال أو الهروب». ويتطلب كل ذلك ما دعاه سيلي باسم «طاقة التكيُّف». والمثير للاهتمام حول طاقة التكيف لدينا هو أنها محدودة. ربما لدينا قدر كبير من الطاقة، لكنه محدود، وعندما ينفد، يعتقد سيلي أننا ندخل في المرحلة الثالثة من متلازمة التكيُّف العامة الإرهاق.

وعندما تأتي أمهات مثل مارج وإيلين وديلوريس لرؤيتي، فإنهن يكنَّ في مرحلة الإرهاق، أو في طريقهنَّ إلى ما نسميه «الاحتراق النفسي». في كتابه الممتاز بعنوان: «الاحتراق النفسي عند الوالدين»، تقترب أفكار جوزيف بروكاتشيني من سيلي عندما يقول إن أغلى مواردك كأحد الوالدين هو طاقتك، لكن طاقتك محدودة. ولتجنب الاحتراق النفسي، يجب عليك التحكم في إمدادات الطاقة الشخصية، والحفاظ عليها.

وبحسب الدكتور بروكاتشيني، تتسم الأم الخارقة التي تتجه نحو الاحتراق النفسي بالخواص التالية:

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- لديها قائمة مهام ضرورية تعجز عن تحقيقها (هل تتذكرين إيلين، مُعدَّة القوائم؟).
- تشعر بالمسؤولية عن الأشياء التي قد تحدث لأفراد عائلتها، بالرغم من أنها لا تملك السيطرة على تلك الأحداث (بعبارة أخرى، تشعر بالذنب مثلما فعلت ديلوريس).
- تتعامل مع كل ما يحدث باعتباره «قضية فيدرالية»، وأنها قضية رئيسية بالغة الأهمية.

تُدعى هذه الخاصية الأخيرة بـ «وضع المسائل في موقف حرِج»، شدة القلق بشأن القرارات لدرجة تصل أهميتها إلى مستويات مبالغ فيها تمامًا. وتتساءل الأم عما إذا كان ينبغي لها القيام بمزيد من الرضاعة الطبيعية، أو كان عليها أن تقرأ المزيد من القصص مع طفلها، أو كان عليها قضاء مزيد من الوقت في الاستماع له، أو كان الأحرى بها عدم العودة لعملها بمثل هذه السرعة، وما إلى ذلك.

ما الذي يجعل جميع الأمهات عرضة للاحتراق النفسي؟

الخواص الثلاثة المذكورة أعلاه قاتلة، ولكن ربما يكون الأخطر هو الشعور الكلاسيكي للأم الخارقة بأنها مسؤولة عن سعادة وإنجازات كل فرد في عائلتها. والشعور بالمسؤولية عن الأشياء التي لا تتحكم فيها هو طريقة مؤكدة لوضع نفسك تحت ضغط هائل. وبكلمات سيلي، أنت تستعجلين استنفاد طاقة التكيُّف الخاصة بك، وسرعان ما ستجدين نفسك مرهقة أو محترقة نفسيًّا.

أخبرتني إحدى زائرات مكتبي: «أشعر بالمسؤولية. حتى إنني أشعر بالمسؤولية عن الطقس الممطر عندما كان أقاربي يزورونني!».

أدرك أن بعض الأمهات يقلن: «هذه ليست أنا. لم أمرَّ بمثل ما تعيشه مارج أو إيلين أو ديلوريس، لكنني ما زلت متعبة ومحبطة في كثير من الأحيان». وجوابي هو أنه يوجد العديد من الطرق للمعاناة من متلازمة الأم الخارقة. وأعتقد بوجود مؤامرة ما ضد كل امرأة تصبح أمًّا، وبحكم طبيعة مهمتها، تصبح الأم عرضة للإرهاق والاحتراق النفسي. ضعي في اعتبارك

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الوصف الوظيفي: أنت موجودة عند الطلب 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، ولمدة ثمانية عشر عامًا (أو أكثر).

فقط اسألي الأطفال، إنهم يعرفون غريزيًّا أن الأم مجهزة بشكل أفضل لتلبية احتياجاتهم من الأب.

- لا أحد بمثل رقة الأم وحنانها وعطفها.
- لا أحد يفهم الأمور كما تفعل الأم.
- لا أحد يستطيع إصلاح الأشياء أو العثور على الأشياء كما تفعل الأم.

ليس الأمر نوعًا من التحامل على الأب، فهم يعرفون فقط أين يتجهون عندما يشعرون بالجوع.

لقد جربت شخصيًّا ظاهرة الجلوس بجوار أطفالي وهم يصرخون في وجه ساندي قائلين: «أمي، أين حذائي الأبيض؟ أين فرشاة شعري الخضراء؟».

ألستُ مرئيًّا لأبنائي، ألست والدهم؟ بالطبع يفعلون ذلك، لكنهم يعرفون بشكل حدسي وبطريقة ما أن الأم هي من يجب عليهم التحدث إليها حول هذه الأمور الملحَّة. وبالطبع، تستجيب الأم. لا عجب أن الأم تميل إلى فعل كل شيء، وانتهى بها الأمر بفعل معظمها على أي حال.

الأم الخارقة تذهب إلى التسوُّق

خلال الأسابيع القليلة الماضية، وبينما كنت أستكمل كتابي هذا، شاهدت في عائلتنا مثالًا بسيطًا وقويًا عن الأم الخارقة في العمل. سافرنا من توكسون إلى فينيكس لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، وقد حدَّدنا عدَّة أهداف لتحقيقها في هذه الرحلة. أنا من أشد المشجِّعين للفرق الرياضية بجامعة أريزونا، وأردت رؤية فريق «كاتس ريب أريزونا ستيت» بكرة القاعدة. وأرادت ساندي التسوُّق في أحد المتاجر الشهيرة التي تقدم تخفيضات خاصة على الملابس. ولم يرد الأطفال سوى قضاء وقت ممتع في مسبح الفندق، وأي مكان آخر يوفر احتمالات ترفيه مماثلة.

وصلنا ليلة الجمعة، وشاهدنا خسارة فريق «كاتس» بنتيجة 12 إلى 9. وفي صباح اليوم التالي، ذهبت مع ساندي وابنتنا الكبرى هولي إلى التسوق. ولن أصف ذلك اليوم بتفصيل كبير. كل ما سأقوله هو إن ساندي سبَّبت

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الإجهاد لقدميّ. ذهبنا إلى ما بدا وكأنه دزينة من المتاجر قبل الوصول إلى متجر التخفيضات الشهير. وعندئذ، كان الوقت متأخرًا بعد الظهر، وكنت أتوسل منهما الرحمة، بينما ظلت ساندي تقول: «خمس دقائق فقط».

وبعد خمس وخمسين دقيقة، جررت نفسي من الباب خلفها محاولًا النظر فوق الأكياس للعثور على السيارة. لقد بحثَت بلا كلل عن جميع أنواع الصفقات لملابس الأطفال، واختارت العديد من القمصان من أجلي. (لماذا أسمح لها باختيار قمصاني؟ لأنني أعاني عمى الألوان مثل صبار ساجوارو).

وتعدُّ رحلتنا للتسوق في فينيكس مثالًا بسيطًا على أن التجربة نفسها يمكن أن تكون ممتعة ومفيدة لشخص ما، ومزعجة ومرهقة لشخص آخر. في أثناء التسوق، استهلكتُ أنا وساندي بعض طاقة التكيف، لكن في حالتها كانت تحت ضغط كافٍ لتحقيق أهدافها وقضاء وقت ممتع في القيام بذلك.

أسرعنا في ذلك الصباح للتأكد من أننا انتهينا من كل شيء في قائمتنا. (نعم، لقد وضعنا قائمة)، وقد نجحنا (باستثناء عدم عثورنا على لباس السباحة المناسب لهولي). واستهلكت ساندي بعض طاقتها في التكيف، لكنها استمتعت بذلك. ظلت طوال اليوم تقول: «أنا أحب التسوق!» ولمن كانت تتسوق؟ كانت تتسوق حاجات لكل من كيفن، كريسي، هولي، هاناء لورين، وأنا. ساندي تحب عائلتها، وتحب قضاء وقتها واستنفاد طاقتها علينا.

وكما يشير سيلي، لا فائدة من تكديس طاقتك وعدم إنفاق أي منها، فالحياة تتطلب أن نضع أنفسنا تحت ضغط، وإلا لن نحقق شيئًا، ولن نحظى بالمرح. وعلى حد تعبير سيلي:

من حيث طاقة التكيُّف التي تستهلكها ضغوطات الحياة، يتخطى سر النجاح تجنب التوتر، وتحمل حياة مملة خالية من الأحداث، لأن ثروتنا لن تفيدنا في ذلك، ولكن تعلُّم كيفية استخدام مخزوننا بحكمة للحصول على أقصى قدر من الرضا، بأقل تكلفة.

وهكذا كانت رحلتنا إلى فينيكس مثالًا جيدًا على إنفاق ساندي لطاقتها بحكمة، والحصول على أقصى قدر من الرضا في أثناء القيام بذلك. لقد قضت عطلة نهاية أسبوع رائعة لأنها فعلت شيئًا تحبه. وبالنسبة لي، لم تكن عطلة نهاية الأسبوع ممتعة للغاية، وخسر فريق «كاتس» اثنتين من أصل ثلاث

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مباريات أمام منافسنا اللدود فريق «أريزونا ستيت صن ديفلز». لقد أرهقني التسوق، وفي طريق عودتي للمنزل، واجهت سيارتنا بعض المشكلات المتعِبة.

«حسنًا أيها المشهور، أخرِج القمامة»

كانت مغامراتنا خلال عطلة نهاية الأسبوع في فينيكس مجرد لمحة صغيرة عن كيف يمكن أن تكون الحياة تحديًا ممتعًا أو عائقًا مرهقًا. تستطيع ساندي التسوق طوال اليوم، واستنفدت طاقتي في خمس وسبعين دقيقة. ولحسن الحظ، لست مستعدًا للذهاب إلى التسوق كثيرًا. وعندما عدنا لتوكسون، لم أكن متوفرًا عند الطلب للقيام بمزيد من التسوق، أو التخطيط لتناول العشاء، أو اصطحاب هولي إلى مجموعة الشباب، ووضع وجبة غسيل أخرى، واصطحاب كريسي إلى تمرين السوفتبول، وتقديم شيء ما لمجموعة «عالم المرأة»، والتأكد من صول كيفي إلى مباراة «ليتل ليج». وبالرغم من أننا نحاول اقتصار اهتمامات أطفالنا على نشاط واحد أو اثنين لكل منهم، فإن جدول الأم الخارقة يتراكم على ساندي أيضًا.

وبعد كل هذا النقاش حول جدول ساندي المزدحم، قد تتساءلين عما إذا كان الدكتور ليمان يشارك في أعمال المنزل على الإطلاق. نوعًا ما، في واقع الأمر. وإن لم أفعل، فإنني أسمع بعض الاقتباسات من كتبي بعبارات واضحة. إن عملي في التأليف يحمل معه لحظات من التشويق وحتى العظمة، ولكن عائلتي لم تتأثر بذلك. لا يوجد شيء مثل إنهاء المكالمة من مقابلة هاتفية مع محطة إذاعية أو العودة من رحلة للمشاركة في برنامج حواري على التلفزيون الوطني وجعل ساندي تقول: «أوه، حسنًا أيها المشهور، أخرج القمامة الآن!».

ما أود قوله هو أنه بينما أحاول التدخل في المنزل، تبقى ساندي في مواجهة متلازمة الأم الخارقة، والتهديد المستمر بالإرهاق والاحتراق النفسي. وكغيرها من الأمهات، لا بُدَّ وأن تعيش ساندي «واحدًا من تلك الأسابيع» بين الحين والآخر. وتستطيع معظم النساء التعامل مع هذا النوع من التوتر، ولكن عندما يتراكم، فإن بطارياتهن تنفد، ويبدأ الإرهاق بالظهور، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى حالة الاحتراق النفسي.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

إحدى الأمهات اللواتي تحدثتُ إليهن صاغت لي تعريفها الخاص والمختصر للتوتر وقالت: «إنه الشعور وكأنني لا أستطيع أن أكون كل شيء لجميع الناس».

زوجة أخرى، ومن الواضح أنها لم تحصل على هذا القدر من الدعم من زوجها، وصلت إلى النقطة التي قالت فيها بضجر: «في الأساس، أنا الوحيدة التي تعمل في المنزل. وأشعر بالمسؤولية تجاه ثلاثة أشخاص آخرين» (زوجها وطفلاها اللذان تتراوح أعمارهما بين تسع سنوات إلى خمس سنين).

العدوُّ اللدود لهنَّ جميعًا

بالعودة للفصل 4، راجعنا أكبر ستة أسباب للتوتر في حياة المرأة: الأطفال، وجداول العمل المرهقة، والأزواج، وقلة المال، والأعمال المنزلية، والأعمال الوظيفية خارج المنزل. وتطرقنا حتى الآن –نوعًا ما– إلى التعامل مع الأطفال، وكذلك مع الأزواج الذين لا يشاركون كثيرًا في المنزل. ولكن ربما يكون أخطر عدوٍّ لهنَّ جميعًا –ولا سيَّما الأمهات الخارقات المتجهات نحو الاحتراق النفسي– هو الجدول الزمني المثقل بالأعباء.

العديد من النساء اللواتي أنصحهن مثل إيلين، معدَّة القوائم التي التقينا بها سابقًا. يمكن وصف تلك الشخصيات بأنها «كمالية محبطة العزيمة أو مهزومة». ويبدو أنهن يحملن معهن عصا صغيرة أسميها «عارضة القفز العالي للحياة». ولا يبدو أنهنَّ قادرات على القفز عاليًا بما يكفي فوق هذه العارضة.

وهناك أوقات يقمن فيها بقفزة طيران ليتمكنَّ من تجاوز العارضة. لكن، ما الذي يجري بعدئذ، خمِّني ذلك؟ يقمن بزيادة ارتفاع العارضة! لماذا؟ لأنهن يعرفن أنهن «كن قادرات على القيام بعمل أفضل». هل يرفعن العارضة بمقدار نصف بوصة، أو ربما بوصة واحدة؟ بالطبع لا، إنهن يرفعن العارضة مجازيًا بمقدار خمس أو ست بوصات، وهو ما يؤدي إلى فشلهن عادة، أو على الأقل يتسبب بالمزيد والمزيد من التوتر في أثناء محاولتهن القفز أعلى.

أرى الكثير من السلوك المهزوم في نساء شبيهات بإيلين في أمريكا. ومن المفارقات أن هذا الميل إلى الكمال يمكن عادة اكتشافه في سن مبكرة. وأراه

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

في الطفلة التي تخطط لإنجاز الكثير من المشاريع ولكنها لا تنهي أيًّا منها أبدًا. أو الأسوأ من ذلك، لا تبدأ بأيٍّ منها أبدًا. وبدلًا من ذلك، تتراجع عن أي نوع من المنافسة أو الضغط قائلة لنفسها: «أخشى أن أفشل، أنا خائفة جدًّا لدرجة أنني سأحمي نفسي من الفشل عبر عدم المحاولة»، وتتابع لتقص على نفسها كذبة أخرى قد تبدو كما يلي: «حسنًا، كان بإمكاني فعلها لكنني حقًّا لم أشعر بضرورة ذلك. لو كان لدي المزيد من الوقت، لكنت حققت عملًا رائعًا».

وغالبًا ما يكبر هذا النوع من الأشخاص ليصبح في مرحلة حرجة جدًّا. وأشير هنا إلى هؤلاء الأشخاص على أنهم «ملتقطو عيوب الحياة». يمكنهم اكتشاف العيوب من على بعد، وغالبًا ما يتم العثور عليهم في مواقع مراقبة الجودة على خطوط التجميع، إن مثل هذه الصفة تشكل واحدة من أهم المزايا إذا كنت ترغبين في العمل في مهنة تتطلب الدقة المثالية.

وعلى سبيل المثال، المحاسبون والمهندسون والأمناء التنفيذيون وغيرهم يتقاضون رواتبهم للعثور على العيوب أو تجنبها. ومع ذلك، عندما يجلبون معهم تلك الطبيعة المثالية والدقيقة إلى المنزل، يمكن أن يشتعل فتيل الغضب والجنون في أي لحظة. فالزوجة التي تجد عيوبًا في زوجها سرعان ما ستدفعه لإيجاد عيوب فيها، والأم التي تجد خطأً في أطفالها، ينتهي بها المطاف غالبًا في مكتبي متسائلة عن سبب انتقادات أطفالها وصعوبة التعايش معهم.

الأمهات اللائي يتحملن عبء شخصية مثالية مهزومة لا يحتجن حقًّا إلى أي أعداء في الحياة، لأن عدوهن الحقيقي قابع في داخلهن. ويمكن بسهولة أن نجد واحدة من الأمهات الخارقات المثاليات وهي تقول: «لقد قابلت العدو، وهو أنا!».

وتتضمن بعض الخصائص الواضحة الأخرى لمن يسعى إلى الكمال عدم القدرة على تفويض المسؤولية، وعدم القدرة على قول لا، والارتباك من الصورة الكبيرة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أيُّ نوعٍ من الراغبات بالكمال أنتِ؟

نصحت العديد من الأمهات الخارقات اللواتي لا يبدو أنهن يتخلَّين عن بعض مسؤولياتهن. إنهن يشتكين بمرارة من عبء عملهن، لكن إذا قمن بتفويض الواجبات -إلى أزواجهن، أو أطفالهن، أو ربما إلى فرد آخر من العائلة أو الأصدقاء- فإنهن يبقين على ميلهن بالتمسك بكتف ذلك الشخص للتحقق مما يفعله، ومن كيفية ما يفعله. الشخصيات الكمالية تمتلك حاجة دافعة لفعل كل شيء والتأكد من أن كل شيء على ما يرام، إنهن يفرطن في التخطيط وسرعان ما يتعثرن بسبب مشاركتهن في الكثير من الأنشطة المتنوعة.

هذه الشخصيات من نوع «أفعل كل شيء بنفسي ليكون مثاليًا» تميل إلى أن تكون ممتعة، فهي بحاجة إلى أن يكون الجميع مثلها. إنها تريد أن تكون كل شيء لكل الناس، والمهارة التي تفتقر إليها بشكل شبه كامل هي القدرة على قول «لا، لا أستطيع».

ولسوء الحظ، تتحول هذه الشخصيات المحبة للمرح والكمال غالبًا بفعل الصورة الكبيرة. ويفشلن في رؤية أن كل شيء مبنيٌّ بهدوء واتساق. وسترمي مثل هؤلاء النساء بقوائم المهام الخاصة بهنَّ في الساعة السابعة صباحًا، وتصبح مرتبكة لأنها ستعجز عن أداء كل شيء اليوم!

في الجانب المقابل للنساء الساعيات إلى المثالية، نجد المرأة المدمنة على العمل، والتي تعيش أسلوب حياة الشخصية المسيطرة والمتحكِّمة غالبًا. وعندما نسمع كلمة مدمن على العمل، نفكر عادة في الرجال، لكنني أرى أعدادًا متزايدة من النساء اللاتي ينطبق عليهن هذا الوصف. ويبدو أن مدمنات العمل يزدهرن في المنافسة، ولا سيَّما مع أنفسهن. وغالبًا ما يكون دافعهن هو الشعور بالذنب، وحاجتهن الدائمة للسيطرة والفوز.

ويعدُّ هذا النوع من الأم الخارقة خبيرًا في إنجاز العديد من الأشياء في الوقت نفسه. تراها تقرأ الجريدة، وتضبط المدفوعات، وتتناول الغداء، كل ذلك في الخمس عشرة دقيقة نفسها. ويهيمن جدول أعمالها على حياتها، وهي تعيش لاستكمال كل عنصر في قائمة «المهام».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وكما رأينا مع أشخاص مثل إيلين، يكون لدى تلك النساء عدد كبير جدًّا من العناصر التي لم يتم إنجازها في القائمة. وتستند النظرة المثالية النموذجية لمحبِّات المثالية على مقولة: «إما كل شيء، أو لا شيء»، ما يدفعهن لقول شيء من هذا القبيل: «حسنًا، لقد أنجزت معظم المهام في قائمتي، وبقيت مهمَّتان، لقد فشلتُ مجددًا!».

وقد تفرط الساعيات وراء الكمال في التعميم، ولا سيَّما عندما يرتكبن أخطاء. وقد نسمع عبارة نموذجية تقولها مثل تلك الشخصيات عن نفسها عند التصرف بحماقة من قبيل: «أنا دائمًا أفسد الأمور، لن أستطيع القيام بأي شيء كما يجب أبدًا».

ويحتوي ثالث شرايين الحياة المفضلة لدى النساء الساعيات وراء المثالية على كلمة «ينبغي»، والتي ناقشناها بالفعل. إنهن يعشن في ظل «استبداد ما ينبغي»، عندما تقصِّر عن تحقيق الهدف أو ترتكب خطأ، فإنها لا تسأل نفسها «ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا؟» أو «كيف يمكنني تجنب هذه المشكلة في المرة القادمة؟» وبدلًا من ذلك، تقول: «كان الأجدر بي أن أعرف أكثر. كان ينبغي لي التعامل بشكل أفضل مع ذلك. لا أجرؤ على فعل ذلك مجددًا!».

وسواء كنت من الساعيات وراء المثالية، أو مدمنات العمل، أو المسيطرات من محبات تحقيق المثالية، فإنها طريقة مرهقة جدًّا للعيش. لا تسعى جميع الأمهات الخارقات إلى الكمال، لكنني قابلت العديد ممن يظهرن الكثير من العلامات. إنهنَّ يتعرضن لضغوطات هائلة، ويلمن جداول أعمالهن، والأطفال، والأزواج والوظائف، وما إلى ذلك. وفي الحقيقة، يجب أن يلمن أنفسهن أولًا.

وعادة ما يلحق بنا جميعًا عاجلًا أم آجلًا. لقد لفت انتباهي، وسأتحدث عن ذلك في الفصل 11، نقطة مهمة هي عجزنا عن التعامل مع أجسادنا كما لو كانت آلات. وتأكيدًا على مبدأ سيلي، نحن نمتلك قدرًا كبيرًا ومحدودًا من طاقة التكيُّف، ومن الصعب تعويضها بعد نفادها.

ولن يتألم الكثير منا إذا قلنا مثل هذا الشيء كل صباح: «كوني لطيفة مع نفسك اليوم. لا تنحني، لا تتشبَّثي، لا تطوي ولا تبتري!».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

طريقك لتخفيض مستوى ما تشعرين به من توتر

نصيحتي لجميع الأمهات الخارقات (والآباء) هي خفض مستوى عارضة القفز العالي في الحياة، والتوقف عن جلد ذاتك لتحقيق أرقام قياسية جديدة، بشكل مستمر. في الواقع، أقترح عليك التوقف عن البحث عن كلمة «خارق» والاكتفاء بـ «مُرضٍ» أو ربما «أعلى من المتوسط». ولن يؤدي ذلك إلى تقليل التوتر بشكل كبير فحسب، بل سيزيد من فعاليتك ورفاهيتك بشكل عام. وفيما يلي بعض الاقتراحات الأساسية التي لها سجل حافل مع عملائي.

لقد تحدثنا بالفعل عن السر الأساسي لتجنب التوتر: تحديد الأولويات (انظر الفصل 5). أعتقد أيضًا أن كل أم –وخاصة الأم العاملة– تحتاج إلى أن تصبح ماهرة في القيام بثلاثة أشياء إضافية:

1. استمتعي –ولو قليلًا– بالحياة.
2. تعلمي قول «لا» بمرح، وبدون أن تشعري بالذنب.
3. لا تحاولي إرضاء الجميع.

من الواضح أن المهارات الثلاث المذكورة أعلاه مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بـ «قاعدة شريحة الأولويات» التي ذكرتها في الفصل 5. لاحظي كيف بُنيت جميع النصائح الثلاثة على بعضها بعضًا. وتتمثل العقبة الأولى أمامك في التوقف عن كونك أَمَة لقائمة «المهام»، والجدول الزمني الخاص بك.

وإذا استطعت اتخاذ قرار بضرورة التمهّل للاستمتاع بالحياة –ولو قليلًا– فإن الخطوتين التاليتين تأتيان بسهولة أكبر. وبمجرد التزامك بعمل أقل، فإن قول «لا» ليس بالأمر الصعب أيضًا. في الواقع، سيتعين عليك قول «لا» لتنفيذ نيتك في تخفيض التوتر.

وبمجرد أن تتعلمي قول «لا»، لن تجدي صعوبة في معرفة عدم قدرتك على إرضاء الجميع. وستصبحين قادرة على العيش بسعادة أكبر مع إدراك أن كل شخص على هذه الأرض ليس بالضرورة أن يحبك.

كيف حلّت مارج مشكلتها مع «جدول الأم الخارقة»؟

لتوضيح ذلك، اسمحي لي بالعودة لمارج، تلك الأم الخارقة التي تقود شاحنتها الصغيرة من تجوب المدينة لتنقل أطفالها الثلاثة إلى ثلاثة أو أربعة

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أنشطة أو أكثر على مدار العام. في الواقع، لقد رأيت آباء وأمهات في حال أسوأ من مارج. ونصحت العائلات التي يشارك فيها كل طفل بما يصل إلى ستة أنشطة: كرة القدم، ودروس الفلوت، ودروس البيانو، ورقص النقر، والباليه، والجمباز، سمها ما شئت، يبدو أن الأطفال يريدون ذلك، وتقوم الأمهات الخارقات بأداء وظيفة سائق التاكسي بإخلاص.

ما هي نصيحتي لمارج التي لم تكن تحترق نفسيًّا وحسب، بل بدأت تشعر بالضيق المالي من كل الأشياء التي شارك فيها الأطفال. قلت لها: «اسمحي للجميع بالاستمتاع قليلًا بالحياة. اطلبي من كل طفل تخفيض أنشطته من ثلاثة أو أربعة إلى واحد أو اثنين على الأكثر».

عندما تلقت مارج تلك الأخبار، شهقت: «لكنهم سيغضبون!».

أجبتها: «حسنًا، سيصبحون غاضبين. لكن أخبريهم فقط أنهم لا يستطيعون الذهاب إلى ديزني لاند يوميًّا. لا يجوز أن يمتلك الأطفال جميع الألعاب التي يريدونها في الحياة. وهذا ليس جيدًا لهم، إنهم بحاجة إلى هيكل وحدود. كما أنه ليس جيدًا بالنسبة لك أيضًا، إذا لم تضعي بعض الحدود، ستصابين بالجنون، قريبًا».

قالت: «كيف سأخبرهم؟».

- حسنًا، سيبدأ الفصل الدراسي الجديد في غضون أسبوع أو اثنين. يمكنك أن تقولي إن ذلك سيجعل مشاركاتهم تقتصر على نشاطين على الأكثر. ويمكنك تحذيرهم من وجود موعد نهائي لتحديد الأنشطة التي عليهم اختيارها.

غادرت مارج وهي تتمتم: «كيف لهذا أن يخفف من التوتر، أظن بأن مشكلتي ستتفاقم!».

لكنها أخذت بنصيحتي، وقد استجاب أطفالها كما هو متوقع، بدوا مثل مجموعات الذئاب التي نسمع عواءها ليلًا خلف منزلنا في توكسون. لم تعجب الأخبار أطفال مارج قط. واعتقدوا أن لديهم الحق في القيام بكل الأشياء الرائعة التي كانوا يفعلونها من قبل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

نعم، صحيح أن أول وابل من العويل والشكوى من أطفالها كان مرهقًا لمارج. ولكن على المدى الطويل، كان هذا النوع من التوتر هو الذي انتهى بسرعة، وكان مفيدًا للغاية. وعندما أدرك الأطفال أن مارج لن تتراجع تحت ضغطهم، أصبحت الحياة أكثر سهولة وسلامًا لهم جميعًا.

ولم تقض مارج وقتًا أقل في تاكسيها الصغير فحسب، لقد أنفقت هي وزوجها أموالًا أقل لأن العديد من الأشياء التي كان الأطفال يشاركون فيها كانت مكلفة للغاية. فالابنة الصغرى كانت تحب الخيول، ولديها حصانها الخاص. ونظرًا لأن الأسرة لم تكن تعيش في منطقة مخصصة للخيول، فقد كان عليها الاحتفاظ بالحيوان في مزرعة على بعد عدة أميال. وهذا يعني أن الأم كانت مضطرة لأخذ ابنتها البالغة من العمر عشر سنوات إلى المزرعة كل يوم تقريبًا لإطعام الحصان، وتنظيفه والتدرُّب على ركوب الخيل.

ومع توفير هذا القدر الكبير من الوقت والمال المرتبط بالحصان، فقد مُنحت كريستي خيارًا: إما الاحتفاظ بالحصان دون أي نشاط آخر، وإما التخلي عنه للقيام بنشاطين أقل استهلاكًا للوقت والمال. ونظرًا لحبها للحصان، قررت كريستي اختياره، وتعلَّمت درسًا عن تحديد الأولويات ومقدار تكلفة الأشياء.

ربما تعتقدين أن مارج كانت طرية جدًّا ولم تكسب الكثير، حيث كانت مضطرة لأخذ كريستي لزيارة حصانها خمسة أيام في الأسبوع. في هذه الحالة، كانت مارج على استعداد للقيام بذلك لأنها كانت تحب الخيول أيضًا، وكانت الرحلة المتكررة إلى المزرعة مريحة، فضلًا عن كونها وقتًا جيدًا لبناء علاقة قوية مع كريستي.

وحدِّدت ميزانية واضحة لأنشطة الطفلين الآخرين. وبعد أن هدأت ثورة غضبهما ودموعهما، اكتشفت مارج قدرتها على توفير بعض المال عبر الحد من النفقات. واستطاعت تنظيف قمصان زوجها في المغسلة، وبهذه الطريقة تجنبت بعض الأعمال الروتينية الأسبوعية التي كانت مصدر توتر بحد ذاتها.

وفي إحدى جلساتها الاستشارية الأخيرة، قالت لي: «كنتَ محقًّا. لقد أحدثت إعادة تعيين جميع أولوياتنا فرقًا كبيرًا. ما زلت أقود السيارة كثيرًا، لكن الأمور تحت السيطرة الآن».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ولأنني كنت أعرف أن مارج هي البنت البكر المولودة بشخصية محبٍّ البهجة مع ميل نحو المثالية، سألتها: «كيف تتعاملين مع المثالية، ومع رغبتك بإنجاز كل شيء على أتم وجه، وإبقاء الجميع سعداء؟»، فأجابتني: «كان الأمر شديد الصعوبة، ولا سيَّما قول «لا» لأولادي. لكنك محقٌّ. إذا نجحت في التمسك بموقفي، وكنت مستعدة لمشاعر كرههم لي بضعة أيام، فسيتم ذلك أخيرًا. ألاحظ أن الأطفال أكثر سعادة أيضًا، لقد كادوا يصابون بالتوتر مثلي».

استكملت مارج جلساتها الاستشارية بعد ذلك بوقت قصير. وأدرك أن سرد قصتها كـ «دراسة حالة صغيرة ولطيفة» يجعل الأمر يبدو سهلًا. لم يكن كذلك قط، وسأعود للتأكيد على هذه الفكرة.

تحديد الأولويات والتشبُّث بها من أصعب المهام في الحياة

من الصعب تغيير العادات وأنماط الحياة. ويتطلب الأمر عادة استنفاد طاقة التكيُّف بشكل كامل –ما يجعلنا نصل إلى مرحلة الإرهاق من متلازمة التوتر–، جذب انتباه الشخص وتحفيز التغيير الحقيقي. ولكن جميع تقنيات «الاسترخاء» في العالم لن تحلَّ مشكلتك في إحداث التغيير الحقيقي. أنا لست ضد مثل هذه التقنيات والأساليب، وفي الواقع، أنا أستخدم بعضها بنفسي، وهو ما سأستعرضه لك في الفصلين 9 و10 عندما نتحدث عن المرأة العاملة.

من أكثر الظواهر التي غيَّرت الحياة في أمريكا خلال السنوات العشر الماضية كان عدد النساء، ولا سيَّما الأمهات، اللواتي يهجرن منزلهن وأطفالهن لتغطية جميع نفقاتهم. من الواضح أن الأم العاملة النموذجية تُجبر تلقائيًّا على لعب دور الأم الخارقة. لكن مشكلاتها خاصة، ويجب أن ننظر إليها بمزيد من التفصيل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.9.

لماذا يطارد التوتُّر المرأة العاملة؟

«تتفاقم الأحوال، وليست لديَّ القدرة على السيطرة، والناس يطالبونني بأداء المزيد»

لا أعرف اسمها الحقيقي، لذلك، اسمحي لي أن أدعوها نانسي. كانت نانسي واحدة من بين مئات النساء اللواتي شاركن في دراستي الاستطلاعية بشأن التوتر بدون الكشف عن هويتها. نانسي في الثانية والثلاثين من عمرها، متزوجة، وتكافح مع كل الضغوطات الناجمة عن تربية طفلين في السابعة والرابعة من عمرهما. ما هو أكبر مصادر توترها؟ «محاولة البقاء كعائلة تعيش على دخل واحد، بينما يكون المعيار العالمي هو وجود دخلين».

أشجِّع هذه السيدة وأرجو أن تواصل جهودها في إعالة عائلتها مع دخل واحد، على فرض أن هذا الدخل الوحيد مصدره الزوج، وأنها تحاول البقاء في المنزل لتربية الأطفال والحفاظ على التماسك العائلي. لكن تشجيعي هذا لا يخلو من خشيتي أنها -ربما- تخوض معركة خاسرة. هناك نوع جديد من العائلات الأمريكية حيث تنضم الأمهات إلى الآباء في مكان العمل. يجادل بعضهم أن هذا حل أفضل، لكن حجم عملي الاستشاري يخبرني أنه حل سيِّئ في كثير من الحالات، ولا سيَّما إذا كنا نتحدث عن منع نوبات التوتر والمرض الشبيه بـ «الجنون».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وكما أشرت سابقًا، تخبرنا أحدث الإحصائيات أن 56 بالمئة من الأمهات اللاتي لديهن أطفال من دون الثامنة عشرة يعملن بدوام كامل أو جزئي. كما أن العديد من تلك النساء أمهات مطلّقات، أو دخلن في زواجٍ ثانٍ أو حتى ثالث. وتشير الإحصائيات أن 14 بالمئة فقط من المنازل الأمريكية «تقليدية» بمعنى أن الزوجين كلاهما من زواج أول، حيث يخرج الأب لتأمين الطعام، وتبقى الأم في المنزل لرعاية الصغار. هذا لا يعني أبدًا أن الأمومة ليست عملًا. قالت لي إحدى الأمهات بنوع من السخرية: «جميع الأمهات يعملن، لكن المحظوظات منهنَّ فقط من يتقاضين أجرًا على عملهن».

قد يكون مدى الحظ الذي يتمتعن به موضعًا للنقاش، لكن لا جدال في الحقائق الاقتصادية اليوم. فالعديد من العائلات تحتاج اليوم إلى معيل مزدوج لتحقيق أمانها المالي. ويشكل السكن عنصرًا بالغ الأهمية. وتذهب بعض الزوجات إلى العمل للمساعدة في العثور على مورد مالي كافٍ لإعالة المنزل الجديد الذي يكلف ما بين خمسة وعشرين ألفًا إلى خمسين ألف دولارٍ أكثر مما يمكن أن يغطيه شيك الزوج.

وإضافة إلى ذلك، تشير الحقائق النفسية إلى أن العديد من النساء يرغبن في الخروج والعمل ليكنَّ «أكثر من مجرد ربة منزل». وهكذا، فإن الحقائق الاقتصادية والنفسية موجودة، وكذلك المشكلات التي تأتي مع مغادرة الأم للمنزل للحصول على أجر. وأتعاطف مع الأمهات العاملات لأنني أعلم أنهن يواجهن ثلاثة أسئلة كبيرة:

1. من سيرعى أطفالي؟
2. كيف أتغلب على الذنب؟
3. وماذا بشأن الضغط على زواجي؟

صحيح أن الكثير من الأمهات العاملات لا يتعين عليهن التعامل مع البند الثالث لأنهن مطلّقات، وسنتكلم في الفصل 10 عن الأم المطلقة، لكن هنا أريد أن أتعامل مع المرأة المتزوجة ولديها أطفال وتعمل بدوام كامل أو جزئي لأي مجموعة من الأسباب.

ووفق مصطلحات نموذجية، تخيَّلي معي -إن صحَّ التعبير- الزوجين الأمريكيين اليوم: يتقاضى رالف راتبًا سنويًا من شركة طيران تتكوّن قيمته

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

من ستة أرقام، بينما تجلب بيتي 70 ألف دولارٍ من عملها بصفتها مديرة تسويق لشركة صغيرة لتصنيع الملابس في المدينة. لديهما طفلان، أحدهما في الثالثة من عمره، والثاني عمره عام واحد.

يقع منزلهما في مارلبورو رانش، ويتكامل مع «مساحة مطلّة على الغابة، وحمام سباحة وجاكوزي، ومطبخ فاخر مع نوافذ زجاجية وحوض استحمام مرتفع بيضاوي الشكل في الجناح الرئيسي، ومرأب يتسع لثلاث سيارات».

الأقساط الشهرية مرتفعة بالطبع، وكذلك التكاليف المطلوبة على سيارتيهما، شاحنة صغيرة وسيارة كوبيه رياضية. دعونا نلقي نظرة على خياراتهما، ولا سيَّما بيتي، حيث يواجهان تلك الأسئلة الثلاثة المهمة:

من سيرعى أطفالي (وشعوري بالذنب)؟

من الرائع أن نرى كيف تتغير مصطلحاتنا مع مرور العقود. وبالعودة للسبعينيات والستينيات وحتى قبل ذلك، كنا نتحدث عن «طلب خدمات جليسة أطفال»، ثم ظهرت عبارة «مركز الرعاية لنهار واحد» أو «سجِّلي الأطفال في حضانة». أما اليوم، تبحث أمهات الأطفال الصغار –وربما الأكبر منهم قليلًا– ممن يردن الحفاظ على وظائفهن عن «مزوِّد خدمات الرعاية». ومن السهل جدًّا فهم الفكرة الكامنة وراء هذا المصطلح الأخير. عندما نكون في العمل، نريد أن تتم رعاية أطفالنا، والإشراف عليهم، وإذا لزم الأمر، ضبطهم وتربيتهم بطريقة لطيفة وفعالة. ويرجَّح أن يقدم مزوِّد خدمات الرعاية جميع هذه المهام بكفاءة أكبر من جليسة الأطفال، أو معلِّمة الحضانة.

أفترض أنني من المدرسة القديمة، لكن لدي مشكلة مع الطريقة التي تتكيف بها المصطلحات النفسية والاجتماعية لدينا مع «احتياجات الوقت»- بمعنى آخر، ما يعتقد الناس أنهم يريدون. لقد قرأت أن «الخبراء» يقترحون على أحد الوالدين محاولة البقاء في المنزل لمدة أربعة أشهر على الأقل مع الطفل حديث الولادة قبل العثور على مزوِّد خدمات رعاية، ثم العودة للعمل. ومن بين أسباب عدم العودة الفورية للعمل هو الحاجة إلى إحداث «ارتباط» بين الطفل وأمِّه.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

وتعدُّ صلة الارتباط مصطلحًا نفسيًّا يصف بناء روابط عاطفية معينة بين الأم والطفل تدوم مدى الحياة. وأعتقد أن الترابط يحدث بالفعل، لكن لديَّ مصطلحي الخاص لفكرة قدرتك على الارتباط بطفلك في غضون أربعة أشهر، ثم الخروج من الباب، وحقيبتك في يدك، وأنت واثقة من أن كل شيء سيجري على خير ما يرام. وصفي الفني لهذا النوع من التفكير هو «هراء!»، أنتِ لا ترتبطين بطفلك في غضون أربعة أشهر فقط. أنت تبنين علاقات مع أطفالك طوال حياتهم من الصغر وحتى سن المراهقة.

وهكذا، فإن السؤال الواضح هو: هل تستطيعين العودة للعمل مع الحفاظ على بناء روابط عاطفية قوية مع طفلك؟ جوابي هو نعم، إذا كنت تعملين على ذلك بجهد كبير. قد تضطر الأم العاملة إلى الاعتماد على شخص ما لرعاية طفلها يوميًّا، لكنها لا تعتمد أبدًا على مزوِّد خدمات الرعاية لتصبح «أمًّا» لطفلها. معظم الأمهات يعرفن هذا بشكل غريزي، وهذا هو السبب في أنهن يصارعن بشدة شعورهن بالذنب عندما يجبرهن العمل على الخروج من العش، وترك الصغار بين يدي شخص آخر. ربما من الأفضل أن نطلق على هذا الشخص اسم مزوِّد خدمات الرعاية، لكن الأم تبقى متأرجحة في الداخل عندما تفكر في تفويت تلك اللحظات الذهبية مثل خطوات الطفل الأولى، أو عدم الحضور للتعامل مع تلك اللحظات غير الذهبية عندما تتطلب الحقيقة بعض الانضباط.

أُلِّفَ الكثير من الكتب حول «كيفية الحصول على كل شيء، حتى لو كنتِ أمًّا عاملة، وكنتِ مضطرة للقيام بذلك بمفردك». ولكن ما يحدث في تلك الصباحات عندما يكون طفلك يعاني ارتفاعًا في درجة الحرارة وينظر إليك بعينيه المتعبتين، عندما تهمِّين بالخروج من الباب فيقول الطفل: «أمي، لا تذهبي. لا أشعر أنني بحالة جيدة»؟ لا يوجد كتاب يمكنه فك العقد التي تشعر بها الأم في معدتها في مثل تلك اللحظات.

بالطبع، الجواب المناسب هو الاتصال بالمكتب والقول: «أعتذر عن الحضور اليوم إلى العمل، فطفلي مريض». قد ينجح الأمر إذا كنتِ في مكانة وظيفية مهمة، لكنك قد تتعرضين للطرد في الحالة المعاكسة. وحتى إذا استطعت الإحساس بمرض طفلك، فإنك ستعانين الشعور بالذنب من عدم

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

قدرتك على مواكبة بقية النساء العاملات في المكتب. في الواقع، ربما تسعى بعضهنَّ لاقتناص مكانتك الوظيفية! وأنت لا تريدين أن ينظر إليك رئيسك في العمل كموظفة لا يمكن الاعتماد عليها لأنها «مثقلة» بالأطفال.

اسمحي لي بالقول إن مكان العمل ينبغي أن يتكيف أكثر مع المتطلبات المتغيرة للأسرة. سيكون الآباء العاملون أقل توترًا إذا استطاعوا الاستفادة من الابتكارات مثل ساعات العمل المرنة، وزيادة إجازات الأمومة والأبوة، ومرافق رعاية الأطفال في موقع العمل.

هل الجاكوزي يستحق كل هذا العناء؟

من السهل تمييز الأم العاملة، وتركها عالقة في أزمات معضلة الذنب. ولكن ما هي بعض الإجابات العملية التي يمكن استخدامها لمنع التوتر أو محاربته؟ لدي ثلاثة اقتراحات:

1. الأولويات.
2. الأولويات.
3. الأولويات.

في البداية، أقترح أن تأخذ الأم العاملة قاعدة شريحة أولوياتها وتفكر في مدى أهمية وظيفتها الآن عندما يكون الأطفال صغارًا. وهل يستحق المسبح والجاكوزي العناء حقًّا؟ هل توجد طريقة لتقليل الملابس والترفيه والسيارات والبقاء في المنزل، على الأقل خلال هذه السنوات الحاسمة المبكرة عندما تتشكل شخصية طفلك ونمط حياته؟

بعض الأمهات ينجحن في ذلك. وفي مقالة نشرتها مجلة «ريد بوك»، تم استبيان آراء القرَّاء عن امرأة تعتقد أن تنتمي إلى منزلها مع طفلها، بالرغم من رفض الزوج والأصدقاء ذلك، ثم استعرضت ثلاثة نماذج من تلك الأمهات. على سبيل المثال، تركت ساندرا –البالغة من العمر ستة وثلاثين عامًا– تعليم خمسة وعشرين طفلًا في فصل دراسيٍّ لتقضي مزيدًا من الوقت مع طفليها.

سرعان ما هدأت نوبات غضب ابنها، وتوقفت ابنتها عن تبليل الفراش، لكن زوجها استاء من فقدان دخلها واضطراره إلى تحمل الأعباء المادية بالكامل، وبدأ يرشقها بعبارات ناقدة مثل: «يجب على شخص ما هنا أن يكسب بعض

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

المال»، بينما كانا قادرين على الحديث عن ذلك. بقي التوتر قائمًا، وظلت ساندرا تشعر كما لو أن استقالتها من العمل فرارٌ من وجه العدالة!

ألن يكون من الرائع إجراء بعض الإصلاحات الضريبية في بلدنا؟ نوع من الإعفاء الضريبي للأمهات غير العاملات (خارج المنزل) من شأنه أن يكافئها وعائلتها على المدى الطويل.

لم تستقل إحدى عميلاتي من عملها بشكل كامل، لكنها حدَّدت أولويات لحل مشكلاتها. لوسي، البالغة من العمر أربعة وثلاثين عامًا، والدة ليزا، البالغة من العمر 12 عامًا، عملت بدوام جزئي وبأجر جيد نوعًا ما. لكن ذلك كان يضطرها إلى العمل بعد الظهر، بينما كانت ليزا تصل إلى المنزل من المدرسة. ولتوفير تكاليف الرعاية، سمحت لوسي لابنتها بالبقاء وحيدة في المنزل بدون شخص بالغ معها. دفعها ذلك إلى الشعور بالذنب لعدم قدرتها على الإشراف اليومي على ابنتها بعد عودتها من المدرسة. كانت تقول لنفسها: «ليزا ناضجة، يمكنها التصرُّف بشكل جيد».

لكن الأمور انقلبت رأسًا على عقب في اليوم الذي أُلقي فيه القبض على ليزا وهي تحاول السرقة من المتجر. أخرجت لوسي قاعدة شريحة أولوياتها وأجرت بعض التعديلات السريعة. شعرت بحاجتها للعمل لأنها لا تستطيع البقاء حبيسة المنزل طوال اليوم، لكن خروجها لم يكن أولى من حماية ابنتها من الوقوع في المشكلات. فقدمت استقالتها من العمل بدوامها الجزئي الأعلى أجرًا، وبدأت عملًا أقل أجرًا بكثير في مقابل السماح لها بالعودة للمنزل باكرًا قبل ليزا بساعة تقريبًا.

وتوضح قصة لوسي إمكانية إجراء تعديل بسيط في قائمة الأولويات لحل مشكلة مرهقة. على أي حال، من المذهل أن ندرك عدد الأمهات اللواتي لن يقمن بمثل هذا التغيير. وقد يفضلن مواصلة جلب أبنائهن إليَّ لأتمكن من «إصلاحهم». ما يحتاج إلى إصلاح هو مقياس أولوية الوالدين. قد لا يكون من السهل تغيير عملك أو جدول أعمالك، لكنه ليس بصعوبة تلقي اتصال من الشرطة لإخبارك عبارة مثل: «سيدة جونز؟ نحن نحتجز ابنتك التي قُبض عليها في محاولة سرقة، نرجو منك الحضور فورًا».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

درس قصير للتعرُّف على أفضل أسلوب في اختيار مزوّد خدمات الرعاية

توضح قصَّتا ساندرا ولوسي بعض الخيارات التي ينبغي أن تأخذها الأمهات العاملات على محمل الجد. ولكن ماذا عن المرأة العاملة التي لا تستطيع ترك وظيفتها أو الانتقال إلى وظيفة أخرى بساعات عمل أقل، وراحة أكبر؟ من غير الممكن تخفيض نفقات المنزل. في الواقع، لا يوجد في منزلك مسبح أو حوض استحمام، ولكن لا يزال عليك مساعدة زوجك في دفع هذه الفواتير.

أقول إن الجواب لا يزال يكمن في الأولويات. إذا كنت بحاجة إلى مزود خدمات رعاية، فاحرصي على أن يكون انتقاء شخص جدير على رأس أولوياتك. كلما كان مقدم الرعاية لطفلك أفضل، قل إحساسك بالذنب.

وفي كتابها الممتاز «الأبوَّة والأمومة في وقت الذروة»، والمصمَّم خصوصًا للعائلات التي يعمل فيها الزوجان معًا، استعرضت كاي كوزما نقاشًا كاملًا حول كيفية العثور على أفضل مزود لخدمات الرعاية لطفلك. وسردت إيجابيات وسلبيات العديد من البدائل في تقديم الرعاية، ومن بينها:

- خادمة تعيش في المنزل، أو إحدى القريبات، للعمل بصفتها مدبِّرة منزل بدوام كامل أو طالبة تبادل جامعي يمكنها مساعدتك في مقابل الإقامة في غرفة بالمنزل.
- جليسة أطفال تأتي إلى منزلك مباشرة، وهو أمر لطيف بشكل خاص إذا كان لديك أطفال أصغر سنًا لا يحبون المواقف الجديدة.
- عائلة تقدم خدمات الحضانة، بشرط امتلاكها لترخيص يخولها العناية بعدد محدد من الأطفال في منزلها.
- حالة غير خاضعة للترخيص، كأن تتجهي إلى صديقة أو قريبة للاعتناء بطفلك في منزلها.
- أم أخرى تتبادلين معها خدمات رعاية الأطفال.
- جمعية رعاية بالأطفال، وهي تشبه تبادل خدمات الرعاية بالأطفال مع أم أخرى، لكن على نطاق أوسع.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- مجموعة لعب في المنزل تنضمين فيها إلى أربع أو خمس أمهات نجحن في تدبُّر برامج صباحية ومسائية مع الأطفال، وبالتناوب يوميًا أو أسبوعيًا في منزل كل واحدة منهن. وفي هذه الحالة، تكون إحدى الأمهات مسؤولة عن جميع الأطفال، بينما تحصل الأمهات الأخريات على بعض الساعات لأنفسهن. (ومع ذلك، لا يقدم هذا النهج الكثير من المساعدة للأم العاملة).
- حضانة تعاونية يديرها أحد الوالدين أو برنامج رعاية نهارية، ما يعني اضطرار كل أم أو أب أو مجموعة من الآباء والأمهات المساهمة بعدد معين من أيام العمل، أو التطوع للمساعدة في خدمات أخرى (مرة أخرى، هذا الحل ليس مثاليًا للوالدين العاملين).

وفي فصلها «مشاركة مسؤولية رعاية الطفل»، استعرضت كاي كوزما قائمة مراجعة لتقييم رعاية الأطفال تحتوي على بعض المتطلبات والمعايير الممتازة التي يجب عليك البحث عنها. وبرأيي المتحيز، أفضل نوع من مزوِّدي خدمات الرعاية هو نوع الجدة الذي لديه الرغبة والقدرة على منح طفلك لمسة المحبة الحقيقية التي يحتاجها في هذا الوقت الحرج من الحياة. وأعتقد أننا نفقد شيئًا رائعًا حقًّا في مجتمعنا جراء عدم توفير المزيد من الفرص للصغار وكبار السن ليكونوا معًا، وسد الاحتياجات المهمة في حياة بعضهم بعضًا. صحيح أن الأطفال بحاجة إلى رعاية، لكن يجب أن يشعر كبار السن بالحاجة إلى ذلك.

وإذا نجح الأمر على نحو يرضي جميع الأطراف المعنية، يمكن أن يصبح الجد والجدة حلًّا طبيعيًّا لمشكلات مزود خدمات الرعاية، لكن لاحظي أنني قلت «بما يرضي جميع الأطراف المعنية». فإذا كنت تعيشين بالقرب من والديك أو من حمويك، فقد يكون من المغري جدًّا أن تطلب من الجد والجدة التبرع ببعض الوقت لرعاية الأطفال مجانًا. وسيسعد بعض الأجداد بمساعدة الابنة أو زوجة الابن التي يتعين عليها العمل. وقد يشعر بعض الأجداد الآخرين أنهم أمضوا نصيبهم العادل من سنوات تربية الأطفال، وأن لديهم بعض وقت الفراغ. تأكدي من مناقشة جميع التداعيات بدقة إذا كنت تنوين الاعتماد على الأجداد كمزودي خدمات رعاية لأطفالك في أثناء العمل.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

السبب الذي يجعلك بحاجة إلى توخي الحذر مع الأجداد هو أنهم ينتمون إلى جيل آخر لديه نظام قيم مختلف. وفي العديد من حالات الاستشارة، أجد أن الأجداد يشكلون مصدرًا رئيسيًّا للتوتر والشعور بالذنب للأمهات العاملات لأنهن «في أيام الأجداد لم يقمن بأشياء من هذا القبيل».

ومن المشاهد المألوفة أن نجد أمًّا شابة تكافح ضد ضغوطات الحياة للحفاظ على وظيفتها، وإبقاء زواجها خاليًا نسبيًّا من التوتر، والحفاظ على نظافة الأطفال، وحسن هندامهم وتعليمهم. ماذا يفعل الجد والجدة؟ ينشغلون في إلقاء حرابهم في الرفض وإطلاق الأحكام. ومن بين أسوأ المكالمات الهاتفية التي تتلقاها الأم تكون من أحد الجدَّين الرافضين لفهم سبب اضطرارها للذهاب إلى العمل وترك الصغير بوفورد وحيدًا طوال اليوم.

مسؤوليتك الأولى هي تجاه بعضكما بعضًا

قد يفرض رفض الحموين أو الأقرباء ضغوطات حقيقية على زواجك، والذي قد يكون مترنحًا بالفعل بسبب اضطرارك إلى قضاء الكثير من الوقت خارج المنزل في العمل. وتبين استطلاعات الرأي أن النساء يعملن في الواقع لفترة أطول من الرجال، وهذا يترك وقتًا أقل للجميع في المنزل، وخاصة الزوج. وبحلول وقت اصطحاب الأطفال من مزود خدمات الرعاية، والاجتماع على العشاء معًا، تقوم الأم بالتنظيف ووضع الأطفال في السرير، ما يترك مجالًا ضيقًا جدًّا للرومانسية.

وإذا كان زوجك يمتلك ساعات عمل مرنة، لنفترض أنه يعمل في خدمات التأمين، وانتهى عمله باكرًا ليلعب الجولف، فقد تكون لحظة متوترة جدًّا عندما يعود للمنزل في العاشرة أو الحادية عشرة ليلًا ليطلب بعض العلاقة الحميمية، بينما تكونين مرهقة جسديًّا ومستعدة للخلود إلى النوم للتخلص من كل التوتر.

هل تتذكرين تيري، الأم الخارقة التي عملت بدوام جزئي في تعليم خمسة عشر طفلًا في سن الحضانة مدة خمسة أيام في الأسبوع، وزوجها جو، الذي عمل لوقت إضافي ولم يساعد كثيرًا في المنزل؟ مفتاح حل مشكلتهما لم تكمن في ترك عمل تيري (وهو ما فعلته). كان السر في جدولة أعمالها وتحديد نشاط ممتع واحد لنفسها (وهو ما فعلته). وجاء الحل الحقيقي لتيري وجو

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

مع تعلُّم وضع بعضهما بعضًا أولًا في سلم الأولويات. ومن النصائح المهمة التي أقدمها للمتزوجين الخاضعين للتوتر والضغط هي تقليد ما فعلته تيري وجو: الخروج وحيدين –بدون أطفال– والاستمتاع والتواصل، والحب.

أقول لمثل هذين الزوجين: «إذا لم تجدا شيئًا آخر، فكل ما عليكما فعله هو قضاء ليلة في أي فندق قريب».

الغريب في الأمر مدى صعوبة إبعاد الناس عن التوتر. إنهم يفضلون الاستمرار نحو مزيد من الإرهاق والتوتر والنوبات القلبية، ويخبرونني:

«لا يمكننا تحمُّل ذلك».

«كلانا لديه وظائف».

«لدينا مسؤوليات، وسيفتقدنا الأطفال».

لكل هذه الاحتجاجات العميقة أقول: «هذا كلام فارغ».

قد يكون المال شحيحًا، لكنكما قادران على تحمُّل إنفاق بعضه على الاسترخاء والتحدث معًا. وربما لديكما وظائف، لكن هل تعملان طوال أيام الأسبوع؟ (إذا قمتما بذلك، فإن شيئًا ما قد يتغير بشكل أفضل وبسرعة). نعم، لديكما مسؤوليات، لكن مسؤوليتكما الأولى يجب أن تكون تجاه بعضكما بعضًا. لذلك سيفتقدكما الأطفال، ويستحق الأمر العناء عندما تعودان إليهم وأنتما أقل توترًا.

تشاك وجودي يجلبان طالبة جامعيّة

كلما زاد عمل الزوج والزوجة معًا، كان من الأسهل عليهما التعامل مع التوتر. وعلى سبيل المثال، تعدُّ الأعمال المنزلية مصدرَ ضغط كلاسيكي للأم العاملة. وكثيرًا ما أقول لزائراتي: «ما الذي تحتاجه المرأة العاملة عندما تعود للمنزل ليلًا؟ إنها بحاجة لـ «زوجة» ترحِّب بها عند الباب بفنجان من القهوة، وقائمة بكل ما أُنجز في المنزل». حبَّذا لو استطاع الزوج أن يحلَّ محل تلك «الزوجة»، لكنه –وفي كثير من الحالات– يكون خارج المنزل يصارع الحياة بطريقته الخاصة. الزوجان العاملان بحاجة إلى تحديد الأولويات وكيفية الحصول على بعض المساعدة المستأجرة عند الضرورة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

تشاك وجودي زوجان عاملان جاءا إليَّ للاستشارة لأن الأمور كانت «شديدة التوتُّر». لم يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى اكتشفنا أن وقت العشاء كان سببًا رئيسيًّا لتوترهما. وبصراحة، تصبح الفترة بين الخامسة عصرًا والسابعة مساءً كالحياة في السيرك. وعندما لم يكن تشاك يعمل لوقت متأخر، يكون دور جودي في العمل حتى ساعة متأخرة. وكان الأطفال منشغلين في أنشطة مختلفة يجب أن يتم اصطحابهم منها قبل العشاء، وفي بعض الحالات، يشهد الأسبوع لياليَ مختلفة ينبغي لهم فيها الحضور في مكان ما بحلول السابعة إلا ربعًا مساءً في أحد النوادي أو المجموعات الشبابية.

اقتراحي الأول للزوجين كان تقييد جدول أعمالهما، لكنهما لم يوافقا على ذلك. كانت رؤيتهما هي أن كل ما يفعله الأطفال أمرٌ أساسيٌّ يستحقُّ العناء، لذلك اقترحت عليهما الحصول على بعض المساعدة بدوام جزئي. وأجريت اتصالاتي مع قسم الاقتصاد المنزلي في جامعة أريزونا، وتمكنت من تأمين خدمات طالبة في السنة الثانية عمرها تسعة عشر عامًا، وكانت مستعدَّة للحضور يوميًّا إلى المنزل عند الرابعة والنصف ظهرًا. كان عملها مزيجًا بين رعاية الأطفال الثلاثة، وتحضير الطعام وتنظيف المنزل بعد العشاء.

أحسَّ تشاك وجودي ببهجة غامرة بفضل الخدمات التي قدمتها الطالبة الجامعية لمدة خمسة أيام في الأسبوع. كانت أعمالهما جيِّدة، ولم يكن المال مشكلة بالنسبة إليهما، وكانا سعيدين بالدفع لقاء خدمات الفتاة التي اتضح أنها رائعة مع الأطفال، وطبَّاخة ماهرة!

كنت سعيدًا جدًّا برؤية تشاك على استعداد لمساعدة جودي عند الحاجة. يوجد الكثير من الأزواج شديدي الحرص على إنفاق أي قرش (حتى على زوجاتهم) عبر رفض استقدام مزوِّد خدمات رعاية، ومحاولة «التأقلم مع الوضع الراهن»، بمعنى دع الزوجة تقوم بكل شيء. الزوجات العاملات اللواتي يجعلهن أزواجهن على رأس أولوياتهم محظوظات حقًّا، وأقول لهن: «إذا كان لديك زوج صالح، تمسَّكي به، إنه عملة نادرة».

الدكتور دوبسون يجيب عن سؤالي

ليس من الصعب على الزوج أن يقول: «زوجتي هي أهم أولوياتي». أعرف الكثير من الرجال الملتزمين تمامًا بهذه الفكرة، ومن بينهم أنا. لكن

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

تصنيفها هذا ليس بالأمر السهل دومًا، فالحياة صعبة، ولا سيَّما مع جدول زمني مزدحم.

أتذكر محادثة أجريتها مع الدكتور جيمس دوبسون بعد مقابلته من أجل برنامجه الإذاعي «التركيز على الأسرة». كنت كثير السفر آنذاك، وبعيدًا عن المنزل. كنت أعرف أنه يعيش حياة مشابهة، فسألته: «ما هي النصيحة التي تقدمها لي بصفتي زوجًا وأبًا يسافر في أرجاء البلاد، ويحاضر ويلقي كلمات في المؤتمرات والمنتديات، وكثير الابتعاد عن المنزل؟».

لم يتردد جيمس للحظة، فأجابني: «كيفن، قبل أن تفعل أي شيء في الحياة، حاول رؤيته أولًا من وجهة نظر ساندي». ما قصده الدكتور دوبسون هو الحرص على أن تكون زوجتي جزءًا دائمًا من قراراتي. وإذا ازدحم الجدول الزمني، يمكنها المشاركة عبر مساعدتي في تحديد ما يمكنني وما لا يمكنني تغطيته.

إنها نصيحة جيدة ينبغي لأي زوج اتباعها، أو يجب أن تمارسها كل زوجة مع زوجها. وعندما يقدر الزوجان بعضهما بعضًا بالسؤال عن رأيه/رأيها بالقول: «رأيك يهمني». في هذه اللحظة، يحصل شيئان. بدلًا من أن تكون علاقتهما الزوجية مصدرًا للتوتر، تتحول إلى مصدر للقوة. وبينما يكرمان بعضهما بعضًا، يكتسب الزوجان طاقة جديدة لمحاربة الضغوط والتوترات التي يواجهانها يوميًّا في العمل، في المنزل مع الأطفال، وسواء كان ذلك في وقت الضغوطات، أو وقت العشاء، أو الاستحمام، أو حتى وقت النوم.

ولكن ما الذي يحصل عندما تكونين أمًّا عليك التصرُّف بمفردك، وتربية الأطفال، وربما العمل بدوام كامل أيضًا؟ أنصح العديد من النساء المطلقات اللائي يزعمن أنهن مسرورات بالتخلي عن «وجود رجل» لأن العلاقة كانت تدمرهما كليهما. لكننا سنرى أن مثل هؤلاء الأمهات سيدفعن ثمنًا باهظًا لقاء «حرِّيتهن».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

قائمة مراجعة تقييم رعاية الطفل

نوع الرعاية

1. هل تلبي هذه الرعاية الاحتياجات الحالية لطفلي؟
2. هل هي ملائمة لمرحلته العمريَّة؟
3. إلى متى أتوقع أن تكون هذه الرعاية مناسبة؟
4. هل هذه الرعاية هي الأفضل لاحتياجاتي الشخصية؟

مزوّد خدمات الرعاية

1. هل أنا مقتنعة بأن مزوِّد خدمات الرعاية هو أفضل الحلول التي يمكنني تأمينها لطفلي؟
2. هل هذا الشخص مهتمٌّ فعليًّا بطفلي؟
3. هل أسست هذه الشخصية علاقة مع طفلي؟
4. هل تمتلك القدرة على تربية طفلي وتأديبه بطريقة حازمة، ولطيفة؟
5. هل تزودني هذه الخدمة بالدعم؟
6. هل هي على استعداد للتحدث معي حول مسيرة تقدم طفلي، بالإضافة إلى المشكلات؟
7. هل تقوم بتشجيع طفلي، وبالتالي تشجيعي؟
8. هل أنا مقتنعة أنها تستطيع التصرُّف بحكمة في حالات الطوارئ؟

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الأنشطة

1. هل الأنشطة التي يمارسها طفلي مناسبة لمرحلته العمريَّة؟
2. هل توجد حرية كافية داخل البيئة حيث يتمكن من اتخاذ الخيارات المناسبة للعمل أو اللعب بالمواد وفق جدوله الزمني الخاص؟
3. هل يستطيع العمل بمستوى قدرته الخاص بدون أي ضغط في الأداء كبقية الأطفال؟
4. هل توجد مجموعة متنوعة من الأنشطة والمواد المتاحة لتشجيع التعلم؟

البيئة

1. هل البيئة صحية وآمنة؟
2. هل يحصل على الطعام الجيد بانتظام؟
3. هل يحظى الطفل بفترة راحة كافية بدون فرضها عليه؟
4. هل توجد إجراءات طوارئ مناسبة؟

متفرقات

1. هل طفلي سعيد وراضٍ؟
2. هل يتحدث طفلي بشكل إيجابي عن الرعاية التي يحظى بها؟
3. هل يحرص طفلي على الذهاب، أو أنه يرضخ للأمر الواقع؟
4. هل توجد أي علامات في سلوك طفلي تشير إلى التعاسة: الأرق، والبكاء المفرط، والتراجع إلى السلوك غير الناضج، والعدوانية المفرطة، والتدمير، والفتور، والميل إلى الانسحاب، والعادات العصبية مثل قضم الأظفار، ولف الشعر، وما إلى ذلك؟
5. هل الأطفال المحيطون به من النوع الذي أرغب في أن يكوِّن صداقات معهم؟

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.10.

الأمهات العازبات يتحملن أعباء مضاعفة

«لقد تعبتُ من كوني قويّة»

العزوبيَّة هي السعادة. يا لها من عبارة مألوفة. كلما سمعتها أو قرأتها يخطر ببالي السؤال: «هل تكمن السعادة حقًّا في العزوبية؟»، يبدو أن أعداد النساء المؤمنات بهذه المقولة آخذة بالازدياد. لقد اختبرن الزواج، ويرغبن في الحصول على الحريَّة بعيدًا عن كل الضغوطات والتوتر. هل سيحصلون على هناءة البال بعد هذه «الحرية»؟ ليس بالضرورة.

ينبغي إدراك أن العديد من النساء لم يخترن أن يصبحن أمهات عازبات. بعضهن أرامل، والكثير منهن مطلقات لأن أزواجهنَّ لا يكتفون بامرأة واحدة. أيًّا تكن الحالة، فإن الأمهات العازبات يتحملن أعباء مضاعفة.

عندما طلبتُ منها وصف أسباب التوتر في حياتها، أخبرتني من سأدعوها مارشا، وهي أم في الثانية والثلاثين من عمرها: «التوتر باختصار هو أن تكون أمٌّ عازبة تشعر بالضيق المالي، والسأم من مسيرتها المهنية الراهنة. أنا عزباء منذ عشر سنوات، ولا أتوقع أي تغيير في المستقبل. أخشى أن أكون وحيدة، وأن أتقدم في العمر بمفردي ....».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كيف تتفاعل مارشا مع ضغوطات وضعها كأم عزباء مع كل هذه المشاعر، بالإضافة إلى إنجاب ابنة تبلغ من العمر خمسة عشر عامًا؟ وأضافت: «أحيانًا أتجاهل ابنتي المراهقة، أنا فقط لا أريد التعامل مع كل المشكلات...».

ومن ثم جاءت صرخة مارشا الأخيرة للحصول على المساعدة قبل الرضوخ: «لقد تعبت من كوني قوية».

نصيحة للأم العزباء: لا تخافي

تكلّمنا عن النساء العاملات والمتزوجات، وقدرٌ كبيرٌ من كلامنا هذا مفيد للأمهات العازبات اللائي يحاولن تربية أطفالهن والاحتفاظ بوظيفة أيضًا. ومع ذلك، فإن الأمومة العازبة لها مشكلاتها، وبعض المجالات الخاصة التي أحاول فيها مساعدة الأم العازبة تشمل ما يلي:

1. يجب ألا تحاول الأم العزباء أن تكون أبًا. أنصح الأمهات العازبات بعدم الخروج وشراء قفاز ليتمكنَّ من لعب الكرة مع أبنائهن. يجب أن تكون الأم أمًّا، وإذا أمكن الحصول على «مدخلات ذكورية» لأطفالها عبر الأجداد أو الأخوال أو غيرهم من أفراد عائلتها الذكور، إذا كان والد الأبناء لا يلعب دورًا نشطًا في حياتهم. يمكنك البحث عن أي جمعيات خيرية موثوقة لتقديم خدمات مماثلة أيضًا.

ما أريد قوله هو أنه لا أحد يستطيع لعب دور الوالدين معًا. ستقدمين المساعدة لأطفالك إذا تصرَّفت على سجيَّتك، وسعيتِ جاهدةً لتكوني أفضل أم في مثل هذه الظروف.

2. اجعلي العثور على مزود جيد لخدمات الرعاية على رأس أولوياتك. راجعي المواد الخاصة بمزوِّدي الرعاية في الفصل 9، واسمعي نصيحتي: ابذلي جهدًا خاصًا لعدم فرض الأمر على الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران الذين «يبقون في المنزل» (بمعنى أنهم لا يعملون خارج المنزل). مع كل ضغوطها، قد تميل الأم العزباء إلى التفكير أنه لا بأس من الطلب من إليانور مراقبة الأطفال. لديها زوج على الأقل، وهي لا تعمل حتى!

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

قد يبدو هذا النوع من التفكير منطقيًا لأم عزباء متوترة ومضطربة، إلا أنه قد يكون طريقة سريعة لفقدان الأصدقاء وإزعاج أهل الزوج. كتبت إحدى النساء من تكساس الرسالة التالية، ردًّا على مؤلف عمود «المرأة العاملة» الشهير، والذي نصح الأمهات اللواتي لديهن أطفال يبقون في المنزل من دون رعاية، بألا يخجلن من مطالبة الأمهات اللائي يبقين في المنزل في الجوار، بتحمل مسؤولية أطفالهن في أثناء حضورهنّ في العمل. كتبت نحو مئة أم ردودًا مماثلة، لكن كلمات هذه المرأة الغاضبة من تكساس تستحق القراءة بشكل خاص، حيث قالت:

«أنا أقرأ عمودك الصحفي عن الأطفال... وما يذهلني هو أنك -وبالرغم من كل التحرُّر الذي يعيشه العالم- ما زلت تعتمد على الأم لإنجاز كل شيء على أتم وجه. ليس بالضرورة أم الأطفال، ولكن أيَّ أمٍّ في الحيِّ قد تفي بالغرض.

في برنامج تلفزيوني عُرِض قبل عدة شهور عن الأمهات ومكان العمل، بدأ المعلق حلقته بوصف الأم التي تبقى في المنزل بأنها «منقرضة». الآن، ووفقًا لحساباتي، فإن نصف النساء ما زلن في المنزل. وعلى أقل تقدير، نحن أقلية قوية جدًّا. لكن أميرات وسائل الإعلام، على ما يبدو، يفضلن ألا نكون موجودات على الإطلاق. حتى تظهر الحاجة إلى مساعدتنا بالطبع!

أضحك دائمًا عندما تقوم إحدى الأمهات المتحررات اللواتي يعشن في جوٍّ من الاكتفاء الذاتي، بالاعتماد على والدتها أو حماتها لتربية أطفالها. أو تدفع أجورًا منخفضة بشكلٍ مخزٍ لبعض النساء المستضعفات لتتولى هذه المسؤولية.

يبدو وكأن النجاح يعني أنه بدلًا من خضوعها للاستغلال، يجب أن تكون المرأة هي الطرف المستغِل. وتحقيق ذلك يتطلب قيام امرأة أخرى بأداء أعمالك المتعِبة نيابة عنك. إنه صراع طبقي مثير للاهتمام على نطاق ضيِّق، أليس كذلك؟

كنت أشعر بدعم صديقاتي العاملات، حتى يأتي أطفالهن. وحينها، بدأت صداقاتنا بالتوتر لأنني رفضت أن أكون «أمهم».

لقد وضعن اسمي ورقمي -من دون استئذان- في مركز الرعاية النهارية لحالات الطوارئ. ولكن النقطة الفاصلة الحقيقية كانت عندما توقعن مني أن أكون جليسة الأطفال الاحتياطية عندما فشلت ترتيباتهن. وكثيرًا ما فعلن ذلك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ما أثارني حقًا هو افتراضهن أنني تحت تصرفهن لأنهن كن في مكان العمل. كن يعلمن أن وقتي لا يخص الشركة، فافترضن أنه يخصهن!

لا أتوقف أبدًا عن الدهشة من هذا الإحساس بالاستحقاق. يجب أن يكون هناك خلل غريب في نفسية الأم العاملة ما يسمح لها بالاعتقاد أن كل أم في المنزل تحت تصرفها للاتصال بها. ما هو تفسيرك؟

لكن بعد ذلك، أنت تدعم مثل هذه المواقف في عمودك الصحفي، أليس كذلك؟ يمكن للأطفال الذين يتركون في المنزل بدون رعاية في سن المرحلة الابتدائية الاعتماد على الجارة، أليس كذلك؟

بالرغم من أننا نعيش في مجتمع تضج فيه الدعاوى القضائية، فإنك تشجع النساء على توقع أن يتحمل أحد الجيران المسؤولية عن حالة الطوارئ المنزلية.

توجد العديد من الأمهات في المنزل ممن لن يقلن لك لا، النساء اللواتي يشعرن بالذنب لرفض المسؤولية لا توجد حصريًا في مكان العمل.

لكن الحقائق البسيطة هي أنني أعتني بأطفالي، ولست مدينة للأمهات العاملات بأي خدمات مجانية. ليس من الضروري بالنسبة لي أن «أحصل على كل شيء»، ولا أفهم لماذا يجب أن أجتهد لأجعل ذلك ممكنًا لامرأة أخرى.

بصراحة، هذا الشعور بالذنب الذي تحاول الأمهات العاملات تجنبه يبدو جيدًا نوعًا ما. إذا اكتشفت أن طفلة في الصف الثاني تركت على سجيَّتها من الساعة الثامنة صباحًا إلى السادسة مساءً، فسأتصل بالسلطات المحلية المعنية بإساءة معاملة الأطفال. هذا الأمر غير قانوني برأيي.

هناك شقاق آخذ في الاتساع بين الأمهات في المنزل والنساء العاملات. وإخبار النساء العاملات بالتخلي عن جيرانهن لن يفعل أي شيء لتقليل ذلك[1]».

قد تتساءل الأمهات العاملات العازبات اللائي يقرأن ما ورد أعلاه عما إذا كنت أحاول زيادة أعباء الذنب الذي يشعرن به، لكن ليس الأمر كذلك. وبالرغم من قسوته، فإن كلام الأم التي تعيش في المنزل من تكساس منطقي، وأنا

---

(1) المرأة العاملة بقلم نيكي سكوت. حقوق النشر محفوظة للنقابة العالمية للصحافة عام 1986. أعيدت طباعتها بعد أخذ الإذن بذلك. جميع الحقوق محفوظة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ببساطة أرسل رسالتها على أنها كلمة إلى الحكماء، حتى لو كان الأمر يكلفك مزيدًا من الوقت أو المال، فليكن شعارك: «لا توجد رعاية مجانية»، ستكونين أكثر سعادة، وكذلك عائلتك وأصدقاؤك وجيرانك.

ولنرجع الآن إلى النصائح للأمهات العازبات.

3. حافظي على الانضباط القوي. أنصح العديد من الأمهات العازبات اللاتي وصلن إلى حدِّ الانهيار لأنهن لا يستطعن التعامل مع الأطفال. تستطيع الأم القيام بالكثير لمساعدة أبنائها على النمو ليكونوا مرشحين أفضل للزواج. راجعي الفصلين السادس والسابع في هذا الكتاب، وطبِّقي نهج الانضباط الواقعي في منزلك بجدية.
4. تجنبي «المثلثات». أنا لا أقصد اختطاف زوج امرأة أخرى، أنا أتحدث عن المواقف التي تصبحين فيها الوسيط الذي يتعين عليه القيام بالتواصل أو التوفيق بين أحد أطفالك وزوجك السابق.

على سبيل المثال، يقول «زوجك السابق» إنه سيأتي لاصطحاب أحد الأطفال في نزهة، فشل في الحضور، وسبب ذلك الحزن للطفل. سيكون من السهل جدًّا التعبير عن غضبك تجاه زوجك السابق، ولكن من المفيد أكثر لابنك أو ابنتك الاتصال بالهاتف والتحدث مع الوالد مباشرة.

5. لا تتسرَّعي في الزواج ثانية. أنصح النساء اللواتي مررن للتو بالطلاق بالانتظار لمدة أربع سنوات على الأقل قبل الزواج مرة أخرى (على أمل أن يستمر الزواج الجديد لمدة عامين على الأقل).

قد تفكر بعض النساء العازبات، *من السهل بالنسبة لك أن توصي بحياة العزوبية يا ليمان، لكنني أنا من يضطر إلى قضاء الليالي* وحيدة. أنا لا أستبعد الوحدة والصراعات الأخرى. لكني أوصي بتحمل القليل من الوحدة بدلًا من العودة لمستنقع آخر من التوتر جراء الارتباط السريع مع «أمير» آخر يتحول إلى ضفدع، أو ما هو أسوأ.

لست مضطرة إلى الاختباء أو السبات. عندما يكون ذلك ممكنًا، ارتبطي بعائلة من زوجين، إذا كان بإمكانك العثور على أصدقاء لديهم زواج آمن ولا يُنظر إليك باعتبارك نوعًا من التهديد. سيوفر لك الحضور حول الأصدقاء المتزوجين الكثير من الأمان والتأثيرات الجيدة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

6. كوني انتقائية بشأن العثور على رفيق جديد. من شأن ذلك مساعدتك في العثور على الرجل المناسب.
7. لا داعي للذعر، لا سيَّما إذا كان لديك أطفال يعتمدون عليك. وكما توضح المضيفة قبل إقلاع الطائرة، يجب على الراشدة ارتداء قناع الأكسجين أولًا، ثم قناع الطفل. أعتقد أنك تدركين الهدف.

سامانثا التي تبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا هي مثال جيد. لقد جاءت إليَّ لمساعدتها عندما كانت تمرُّ بتجربة طلاق. وجد زوجها امرأة أخرى، وتركها بعد عِشرة تسع سنوات مع طفل في التاسعة، وآخر في السادسة. لم يتطلب الأمر آلة حاسبة لتحديد أن سامانثا كانت حاملًا عندما تزوجت في سن الخامسة عشرة. لقد تعلمت درسها بالطريقة الصعبة، وهي الآن في الرابعة والعشرين، وقد حفرت الحياة في نفسها ندوبًا وحكمة امرأة في الأربعين من العمر.

وخلال جلسة الاستشارة، شعرت سامانثا بالقلق من قيام زوجها باتخاذ الخطوات القانونية للحصول على حضانة ابنتيها. وسرعان ما أدركتُ سبب قلقها الشديد: تركت المدرسة الثانوية في سنتها الثانية، ولم تمتلك مستوى عاليًا من المهارات الوظيفية. وما زاد الطين بلة، هو أن والديها لم يكونا مستعدين لدعمها، كانت بمفردها تمامًا، ولا توجد أي طريقة تساعدها في عيش حياة كريمة مع ابنتيها.

صُدمت سامانثا لاقتراحي بأن تتخلى لزوجها عن حضانة الطفلتين. شجعتها للحديث مع محاميها، والتعرف على إمكانية حصولها على اتفاق يسمح للطفلتين بالعيش مع الوالد لفترة زمنية محددة، ومن ثم تجري المحكمة مراجعة لاتخاذ القرار النهائي. تعهدت سامانثا بأنها لن تسمح أبدًا لابنتيها الصغيرتين بالعيش مع والدهما و«تلك المرأة».

قلت لها: «أنت تؤكدين أن زوجك يحب الفتاتين كثيرًا، ويهتم لأمرهما. وهو يجني قدرًا جيدًا من المال بفضل عمله في البناء، ما سيتيح له إعالتهما. هذا الأمر هو الأفضل لجميع الأطراف، هو يريدهما معه، وستحصلان على رعاية جيدة».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB
أجابتني بصوت يشبه الصياح: «ماذا عليَّ أن أفعل من دون طفلتيَّ؟».

- قلتِ لي إنك تريدين مساعدة طفلتيك أكثر من أي شيء آخر في العالم. إذا كنت محقة، يجب عليك الحصول على مستوى أفضل من التعليم، والكثير من التدريب.

- لكن لدي عمل.

- سامانثا، ما دامت الطفلتان كانتا معك، فإنك لن تستطيعي التقدم أبدًا. دعي الفتاتين تعيشان مع والدهما لفترة من الوقت، وابحثي عن مجالات تمنحك بعض التدريب المهني. احصلي على شهادة تعليمية، وحاولي الالتحاق في إحدى الكليات المحلية».

بعد الكثير من التردد –والغضب مني– استسلمت سامانثا وسمحت لزوجها بحضانة الطفلتين مؤقتًا. عادت للمدرسة الثانوية، وحصلت على شهادة تطوير التعليم العام في وقت قياسي. ثم التحقت بإحدى الكليات المحلية ودرست التمريض. أخبرتني عن أحلامها في الطفولة ولعبها بالدمى وخيالاتها بأن تكون ممرضة. حسنًا، لقد شجعتها على تحقيق أحلامها. وهي اليوم ممرضة مرخصة لمزاولة المهنة، وتعمل في مستشفى مقابل أجر لائق نوعًا ما، وابنتاها تعيشان معها.

سامانثا هي مثال آخر على كيفية الموازنة الحكيمة بين العاطفة والعقل. ينبغي لك الالتزام بالبدء في مهاجمة الحياة. الأمر شبيه بلعبة بيسبول، حيث يقول المدرِّب للاعبيه: «العبوا بالكرة، ولا تسمحوا لها باللعب بكم. تابعوها، وهاجموها، واركضوا نحوها، وإياكم والعودة للوراء!». الأمر نفسه ينطبق على الحياة. لا تعدن للخلف، ولا تسمحن لمخاوفكن بهزيمتكن.

اختبري طريقة سكارليت أوهارا للتعامل مع الضغوطات

كان الحظُّ حليفًا لسامانثا، لكن هذا الحظَّ لم يأت بالصدفة. جاء بفضل تصميمها وإصرارها وحبها لطفلتيها. لو سمحت لعاطفتها بالتحكم في مصيرها، ورفضت السماح لابنتيها بالابتعاد عنها مؤقتًا، لما استطاعت أبدًا الوصول إلى المكانة التي تتيح لها توفير الإعالة المناسبة لأسرتها الصغيرة. كثيرًا ما أرى النساء المرهقات والمصابات بهلع فقدان السيطرة. الحياة تسيطر عليهن تمامًا. وخلال إعداد هذا الكتاب، قمت بمراسلة ريتا دافنبورت

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

التي استضافتني عدة مرات في برنامجها الحواري المتلفز في فينيكس، بأريزونا. كنت أعرف أن ريتا عقدت ندوات لمساعدة النساء على تعلم كيفية إدارة التوتر و«الحفاظ على السيطرة»، وطلبت منها تقديم بعض الأفكار والنصائح. وكانت سخيَّة بما يكفي للكتابة ومشاركة العديد من نصائحها المفضلة. قدمت لي أمورًا مفيدة لأي امرأة عاملة، لكنني أدرجها هنا كإضافة بسيطة للأمهات العاملات العازبات اللائي يحتجن إلى كل ما يمكن من مساعدة وأمل.

تنضم إليَّ ريتا في التأكيد على ضرورة تحديد الأولويات، وتقول: «بالنسبة لي، الله أولًا، والأسرة ثانيًا (مع الزوج قبل الأطفال)، والوظيفة ثالثًا... إلخ».

وتوصي ريتا بتعلُّم قوة الكلمة «لا»، وقالت: «لن تصطاد أرنبًا أبدًا إذا طاردتَ عشرة منها!». فاجأتني بأنها تحب المشي، وقالت: «المشي هو أفضل رياضة تساعدني في التخلص من التوتر».

وأستعرضُ إليكنَّ بعضًا من أساليب دافنبورت الأخرى للسيطرة على التوتر، والوقاية منه:

1. عندما تشعرين بالتوتر، اطرحي على نفسك السؤال: «هل هذا الموقف هو أسوأ ما عشته في حياتي؟». على سبيل المثال، أنت متأخرة عن موعد، وفي طريق مزدحمة بالسيارات والمارَّة. وقع هذا معي منذ فترة، وسألت نفسي: «هل ما أعيشه بمثل سوء الحالة التي اختبرتها صديقتي مع زوجها الذي غادر منزله نحو العمل وهو بعمر الثانية والثلاثين، لتوافيه المنيَّة قبل أن يصل إلى السيارة؟». إدراك أن ما يجري ربما يكون أكثر سوءًا يساعد كثيرًا في تخفيف قدر كبير من التوتر.
2. حرري التوتر باستخدام «تقنية التأثير المادي» التي تشبه نوعًا من ضرب الأسرَّة خلال عملية ترتيبها. وكلما ازداد عدد أطفالك، ارتفعت حدة التوتر الذي تشعرين به، وفي الوقت نفسه، يزداد عدد الأسرَّة التي ينبغي لك ضربها وترتيبها!
3. استخدمي تقنية سكارليت أوهارا للتعامل مع الضغوطات. كانت أوهارا تقول دائمًا: «سأفكر بالأمر غدًا»، وقد كانت على حق. أتحدث

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

في الندوات عن أسلوب تدريب طيَّاري المقاتلات الجويَّة، واحتمالات تحطُّم الطائرة ونزولهم في المظلات، وأن مظلتهم قد تكون معطوبة، وحتى إذا فتحت، يمكنهم أن يصلوا إلى الأرض وهم ما زالوا عرضة للنيران. النقطة المهمة هي، ما الذي يدعوك للقلق من كل ذلك؟ لا تقلق من أي شيء حتى تواجهه، معظم ما يخيفنا ويقض مضاجعنا عبارة عن أشياء لا تقع.

4. تغلَّبي على المشكلات واحدة تلو الأخرى، واستخدمي مهمات أكثر مرحًا لمكافأة نفسك والحصول على مزيد من الطاقة والتحفيز لمواجهة وحل مشكلات أخرى.

5. تعلَّمي الدخول في «حالة ألفا» بالطريقة التي فعلها توماس أديسون وألبرت آينشتاين. استخدمي كرسيًّا مريحًا أو أريكة واستلقي واسترخي تمامًا. خذي نَفَسًا عميقًا ولا تعقدي يديك أو قدميك، فقط استرخي. أغمضي عينيك وتخيلي بيئة جميلة كنتِ فيها سابقًا ومنحتكِ الإحساس بالسلام. ربما يمكنك حتى سماع أصوات أمواج المحيط أو الرياح التي تهب على الأشجار. استرخي فقط، ولا تقلقي بشأن النوم. في الواقع، من الأفضل ألا تغرقي تمامًا، خمس أو عشر دقائق من الحضور في حالة ألفا ستمنحك راحة تعادل ساعتين من النوم.

6. اعتمدي الشعار «إذا كان الأمر قابلًا للإصلاح بالمال، فإنه لا يعدُّ مشكلة». وعلى سبيل المثال، تعطَّل جهاز تكييف الهواء في سيارتي، وإصلاحه يكلف مبلغًا من المال. أنا أملك هذا المبلغ –وحتى لو لم يكن لدي هذا المبلغ في الوقت الراهن– أقول بأن المهم هو أن هذا الجهاز قابل للإصلاح. وبمجرد طرحي لهذه النصيحة في إحدى الندوات مع امرأة تجلس بجواري، جرت الدموع من عينيها. قالت لي: «يا ريتا، كنت أشعر بالمرارة بشأن شيء ما لمدة سبع سنوات، وسأعود الآن للمنزل لإصلاحه. لن أشعر بالمرارة حياله مجددًا».

لن يصلح المال كل شيء بالطبع، ولكن المهم هو ألا نسمح بتسلل التوتر والقلق إلى حياتنا بفعل الأشياء التي يمكن إصلاحها بالمال. لقد احترق

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

منزلي، أعرف شعور العودة للمنزل لأتفاجأ بأنني لا أملك سوى الملابس التي أرتديها، ولكن المال أصلح المشكلة في نهاية المطاف.

ماذا عن الأشياء التي لا يستطيع المال إصلاحها؟ لقد عشت لحظات كهذه أيضًا. أخي مصاب بسرطان الغدد الليمفاوية. لكنني لا أنظر إلى أخي على أنه مريض. أراه سليمًا صحيًا وأبًا صالحًا وزوجًا صالحًا وشرطيًا صالحًا. أنا مقتنعة بأن عقولنا وأفكارنا قوية للغاية. ما نتحدث عنه نأتي به. قال جوب: «ما أخشاه، هو ما ألقاه. لا سلام ولا هدوء. لا أشعر بالراحة، وكل ما أحس به هو الاضطراب».

لدينا دائمًا خيار بين الفكر الإيجابي والفكر السلبي، فلِمَ نختار الأفكار التي تجلب المزيد من التوتر؟

كلمات ريتا ملأى بالحكمة لأي شخص متزوج أو أعزب، يعمل أو «يبقى في المنزل». هناك كل أنواع النكات حول «الضوء في نهاية النفق». لكنني أعتقد حقًا أن الأمل موجود- هناك طريق بالتأكيد. ربما لا تستطيعين رؤيته تمامًا حتى الآن، ولكنه موجود، وعليك مواصلة البحث عنه.

المواقف التي تبدو غير قابلة للحل لن تدوم إلى الأبد. لحظات الأزمة ستمر، وقد يتسبب التوتر في شعورك بالإحباط مؤقتًا، لكن لا يتعين عليك أبدًا أن تجعليه ينفد منك. لدي قصتي الخاصة حول ذلك، وسأرويها لكِ في الفصل التالي.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.11.

الليلة التي فقدتُ فيها توازني مع الحياة

«عندما سقطتَ على الأرض، سمعت ساندي تقول: سيارة الإسعاف في الطريق»

وعَدتُ منذ الفصل الأول أن أروي قصَّتي الشخصية –أو اعترافي الشخصي– مع التوتر. هناك بيتٌ من الشعر يقول: «طبيبٌ يداوي الناس وهو عليلُ»، وأعتقد أنني اختبرت المعنى الحقيقي لهذه الكلمات بالطريقة الصعبة.

كان يوم الجمعة 29 مارس 1985 يومًا محمومًا أنهيت فيه أسبوعًا مزدحمًا بالأعمال المرهقة. كنت خارج المدينة يومي الاثنين والثلاثاء لإلقاء كلمة في مؤتمر. وعندما عدت، بقي جدول مواعيدي مزدحمًا حتى وقت متأخر من بعد ظهر يوم الجمعة. بعدئذ، ركبت أنا وساندي والأطفال سيارتنا العائلية، وقطعنا مسافة 125 ميلًا إلى فينيكس لحضور حفل موسيقيٍّ معًا. وصلنا في الوقت المناسب لتناول بعض الشطائر والبطاطس، والتسلل إلى مقاعدنا في الحفل.

لم نكن أنا وساندي مرتاحين، لكننا كنا مسرورين بقدرتنا على منح أطفالنا الفرصة للاستمتاع بهذا الحفل تحديدًا. وكانت فرصة جيدة لمراقبة ما يطيب لهم الاستماع إليه من موسيقى، وقد كان خيارهم جيدًا بالرغم من

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الصخب. لم يكن أداؤهم مثل أوركسترا «بوسطن بوبس»، لكننا بطريقة ما استطعنا التحمُّل حتى النهاية. على الأقل حظي الأطفال بوقت رائع، وقد أكدوا لي أن الفنانين كانوا ينشدون عن السماء والسعادة، لكنني –وبصراحة– كنت أعتقد أنهم يفعلون العكس.

عدنا أخيرًا إلى غرفتنا في فندق «هوليداي إن» قبل منتصف الليل. تركت ساندي وهي تقنع الأطفال بالنوم. لم تكن مهمة سهلة قط، لأنهم كانوا متحمسين. لم أساعدها في ذلك، وعذري أنني أمضيت أسبوعًا مرهقًا وكنت شديد الإنهاك. نمت سريعًا، لكنني لم أحلم قط بما قد يحصل لي بعد بضع ساعات.

في الثالثة والنصف فجرًا، استيقظت وأنا أشعر بالغثيان والدوار. حاولت إيقاظ ساندي، لكنني لم أشعر بنفسي إلا وأنا ملقى على الأرض وهي تقول: «سيارة الإسعاف في الطريق».

كانت ساندي تتحدث مع مدير الأمن في الفندق. وأول ما خطر في بالي كان: «فندق 'هوليداي إن' يكفل لنزلائه الابتعاد عن أي مفاجآت... أليس ما أمرُّ به مفاجأة؟».

نظرت في وجه مسعف مركز إطفاء فينيكس. كان مشغولًا في تسليط الضوء على عينَيَّ والتحقق من استجابتي. وكان شريكه يحاول التحقق من نبضي، وبدا كما لو أن الحظ لم يحالفه.

كان الأطفال، هولي وكريسي وكيفن، مستيقظين تمامًا ويحدقون إليَّ بعيون واسعة ومرتعبة. كانت ساندي ترتجف مثل ورقة الشجر، وكل ما يمكنني فعله هو التساؤل عما جرى.

أحسست أني بقيت دهرًا في غرفة الإسعاف

أخرجوني من الفندق إلى غرفة الطوارئ في المستشفى. لم أكن أشعر بالألم، لكنني كنت أشعر بالوهن والحرارة، والعرق يتصبَّب من جسدي. أحسست أني بقيت في غرفة الإسعاف دهرًا. استغرق فحصي نحو ساعتين ونصفًا. وبالرغم من فحص مخطط كهربية القلب، فإن الطبيب المعالج

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لم يستطع تحديد ما ألمَّ بي. لم أصب بنوبة قلبية، ما جعلني أخرج من المستشفى.

قلت معترضًا: «ما الذي جرى؟ هل تعرَّضت لنوبة قلبية؟».

وبحسب طبيب غرفة الإسعاف، يمكنني البقاء في المستشفى وإجراء مزيد من الفحوصات في وحدة رعاية القلب، أو العودة للمنزل واستشارة طبيبي الخاص. كان متأكدًا أن عودتي للمنزل لن تعرِّضني للخطر، ففضلتُ هذا الخيار. ومع بزوغ الفجر في فينيكس، قادت ساندي سيارتنا جنوبًا نحو توكسون، بينما جلست مع الأولاد في الخلف. في هذه المرَّة، لم يكن الأطفال مصدر إزعاج وضجيج. جلسوا محدقين من النافذة إلى المناظر الطبيعية الصحراوية، وأحيانًا كانوا يطلقون نظرات قلق خفية باتجاهي.

أتذكر هولي، أكبر بناتنا، وهي تقول: «أحبك يا أبي، أدعو لك الله بالشفاء».

كريسي، الثانية، كانت كمن ارتدت عواطفها، وقد نظرت إليَّ وعيناها مملوءتان بالدموع.

كيفن، صغيرنا آنذاك، لم يقل أي شيء لفترة طويلة. أعتقد أن عقله البالغ من العمر ثماني سنوات كان يحاول فهم ما يجري. وفي النهاية قال: «هل تحسّنتَ يا أبي؟! ما رأيك أن نلعب رمي كرة البيسبول عندما نعود؟» فأخبرته: «شكرًا، لكن عليَّ أن أمرَّ مما أنا فيه أولًا».

«يجب أن تخضع لتصوير طبقيّ محوريّ يا دكتور ليمان»

عندما وصلنا إلى توكسون، اتصلنا بطبيب العائلة الدكتور بوب جونسون، وكان مستعدًا لرؤيتنا حالًا. وخلال رحلتنا نحو عيادته، حاولت التوصل إلى سبب حالتي الصحية. هل كان الخطب في معدتي؟ هل هي الأنفلونزا؟ هل تعرضت لنوع من ردود الأفعال العصبية الخطيرة نوعًا ما؟

فجر الدكتور جونسون فقاعة الطمأنينة الصغيرة التي صنعناها ذاتيًّا عندما قال: «كيفن، يستحيل أن تستيقظ في منتصف الليل بتلك الحالة من دون أن تكون قد تعرَّضت لشيء خطير. سأطلب منك إجراء سلسلة من الفحوصات في المستشفى، ومن بينها تصوير بالأشعة المقطعية، وتخطيط كهربية الدماغ».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

– تخطيط كهربية الدماغ يا دكتور؟ ما الذي تشكُّ به بالضبط؟

– أمراض دماغية – أورام.

أجبته: «شكرًا، كان عليَّ أن أطرح هذا السؤال».

وصلت إلى المشفى باكرًا في صباح يوم الاثنين التالي. ولم يمض وقت طويل حتى وُصِّلت بالأسلاك لإجراء مخطط كهربية الدماغ. كانت الأقطاب الكهربائية موصولة في كل مكان على رأسي، بينما كانت المحاليل الوريدية والسوائل الملوّنة تُضخّ في ذراعي.

«استلقِ بهدوء، ودون حركة»، قالت الممرضة وهي تشغل جهاز «هاير باي جنرال إلكتريك»، وبدأت الأضواء بالوميض، وسمعتُ أصواتًا غريبة.

انتقلت بعدئذ إلى جهاز التصوير الطبقيِّ المحوريِّ، حيث انزلق جسدي داخل أسطوانة كبيرة. شعرتُ كما لو أني في رحلة فضاء. انتابتني مشاعر غريبة، والكثير من القلق والرعب. وبدأت التساؤلات تتلاطم في رأسي: هل سيجدون ورمًا في الدماغ، أو أنني مصاب بمشكلة مروّعة أخرى؟

على أي حال، جاءت نتيجة التصوير بالأشعة المقطعية سلبيًا، وأكد الطبيب أنني لا أعاني أيَّ مشكلات في دماغي. قد لا ترضي هذه النتائج بعض أساتذتي في المدرسة الثانوية، ولكن فيما يتعلق بجهاز التصوير الطبقي المحوري، فقد مرَّت الأمور بسلام. وفيما يخصُّ مخطط كهربائية الدماغ، فقد كشف التقرير عن «تباطؤ خفيف في الفص الجبهي الأمامي الأيسر مع خلفية طبيعية جيدة التنظيم. سبب العلَّة غير واضح».

طبيب الأعصاب نجح في التشخيص وكشف الحقيقة

لم أرغب حقًّا في أن تكون علَّة حالتي غير واضحة، ووافقت على نصيحة الدكتور جونسون باستشارة طبيب أعصاب. وبعد عدة أيام، جلست في مكتب الدكتور لاجونا. وفي زيارتي الأولى، لم يفعل أي شيء سوى طرح الكثير من الأسئلة، لكنه كان يعرف عمله، وقد نجح في تشخيصه بدقة ومعرفة –كما تفعل ساندي– وهو أمر لا بأس به.

– وفقًا لما أخبرتني به يا كيفن، أنت بالتأكيد من الأشخاص الذين أدعوهم النوع (أ).

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كنت أعرف ما يقصده بعبارة «شخص من النوع (أ)»، مدمن على الأعمال الشاقة، ومحبٌّ للمنافسة، وقليل الصبر. يا لجرأته وهو يدعوني بشخص من النوع (أ). ألم يكن يعلم أنني من النوع (ب)، الرجل البسيط والهادئ والسعيد الذي يترك الحياة تنزلق من على كتفيه، ويتعامل مع الأمور واحدًا تلو الآخر؟

أجبته: «لا بُدَّ وأنك تمزح يا دكتور، أنا معروف باسم 'ليمان المرتاح'. أنا من النوع الذي –وفي أي لحظة– يمكنه أن يظهر على التلفاز ليبعث في قلوب الناس البسمة، بينما أعطيهم فكرة ثاقبة حول كيفية التعامل مع عائلاتهم. أعطي نصائح للناس حول كيفية تجنب التصنيف ضمن النوع (أ). لا تخبرني أنني من النوع (أ). لست سائقًا، أنا 'ليمان المرتاح'».

ابتسم الدكتور لاجونا، وبدأ بمقارنة نمط حياتي مع أفعال الشخصية من النوع (أ). تتشابك طباع الشخصيتين، ليفصل بينهما خيط دقيق ينذر بالخطر.

اعترفَ لي: «بالتأكيد، أنت قادر على تسلية الناس ورسم البسمة على وجوههم. ولكن، تحت هذا المظهر الخارجي المرتاح، تقبع شخصية قيادية صلبة تصبو لتحقيق الكمال. أنت تُجهد نفسك كثيرًا، وتتجه نحو المتاعب».

لقد أصاب كبد الحقيقة، في الواقع، لقد تمكَّن مني، شعرت كما لو أنه فتح نافذة صغيرة ونظر داخل رأسي وقلبي. بدا وكأنه يعرف كيف كنت أفكر، وكيف شعرت، عندما يستطيع الرجل أن يصفني بشكل مثالي، أصغي إليه بانتباه.

أضاف موضحًا: «ما أصابك يا كيفن كان عبارة عن نوبة توتُّر. كما تعلم، قد يصاب الجسد بالإرهاق، وما شعرت به كان رسالة من جسدك المرهق أكثر من اللزوم لإخبارك بأن تكفَّ عن ذلك».

في ذلك اليوم بدأت بتغيير نمط حياتي، لم يعد «ليمان المرتاح» يلقي أي خطابات أو عهود. لقد تراجعت للتو، وبدأت أفعل الأشياء بشكل مختلف، قللت عدد العملاء الذين أراهم كل يوم بمقدار اثنين، ما منحني وقتًا لفترتي راحة، إضافة إلى فترة الغداء التي تستغرق في العادة ساعة ونصفًا. وقد منحتني فترتا الراحة وقتًا للابتعاد عن الناس والضغوطات، وحصلت على مساحة صغيرة لنفسي.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

كانت نتائج جدول أعمالي الجديد مشجعة. أصبحت أكثر انضباطًا وإدراكًا، بعد أن كنت أتناول الطعام بسرعة، أو أمشي بسرعة وغير ذلك. أنا الآن أتعلم أن أضبط نفسي عقليًا للإبطاء عند الضرورة.

كنت مدمنًا على الأدرينالين

منذ إصابتي بنوبة التوتر، نشر الدكتور أرشيبالد هارت، رئيس مدرسة علم النفس في كلية فولر اللاهوتية، كتابًا مفيدًا بعنوان «الأدرينالين والتوتر». ويشير هارت في كتابه إلى احتمال إدماننا على «مستويات أدرينالين مرتفعة» جراء جدول أعمال محموم، وزاخر بالمتعة والإثارة. كان هذا هو الوصف الصحيح لروتيني المهني القديم. كنت شديد الإرهاق في تلك الليلة في فندق «هوليداي إن»، ولم أكن أشعر بالإحباط والغضب. لقد استمتعت بأسبوع سفري المعتاد، والتحدث إلى العملاء والاستمتاع مع عائلتي، ربما كانت رحلة الطيران إلى فينيكس وحفل موسيقى الروك باهظ الثمن، لكنني استمتعت بحضوري مع ساندي والأطفال.

ومع ذلك، فإن النقطة التي يشير إليها الدكتور هارت هي أن الأشياء الممتعة قد تكون السبب الضاغط عليك بنفس فعالية التجارب المؤلمة وغير السارة. وعندما تبدأ مستويات الأدرينالين بالارتفاع، لا يستطيع جسمك التمييز بين التجربة «الجيدة» و«السيئة». في الواقع، يمكن أن تكون «الأوقات السعيدة» أكثر خطورة، لأنك تبدأ في الاعتماد على هذه الضغوط للشعور بالرضا. وقد يقع ذلك لأي شخص، من مسؤول تنفيذي يتعرض للضغوط، إلى طبيب نفسي تجاوز الجدول الزمني، إلى أم مشغولة تحاول رعاية أسرتها ومحاولة تدبير عدة أمور في الوقت نفسه.

في الفصول السابقة، تطرَّقنا إلى الكثير من الأمثلة عن أمهات مرهقات كن في مرحلة التوتر لمتلازمة التكيف العامة لهانس سيلي. ربما كنت تشعرين بالإهمال لأنك لا تتلاءمين تمامًا مع هذا الوصف. حياتك ملأى بالعمل أو الذهاب إلى المدرسة، وتعملين سائق تاكسي للأطفال الذين لا يعانون مشكلات كبيرة. في الواقع، تجدين كل شيء مثيرًا إلى حد ما. تشعرين بنوع من «الانتشاء» عبر إنجاز كل شيء كل يوم. أنت تشعرين بالتعب بين الحين والآخر، بالتأكيد، لكن ما أهمية ذلك؟ هل يجعلك تنامين بشكل أفضل؟

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

احذري! لقد سلكت الطريق نفسه وصولًا إلى نوبة التوتر. وربما أنت تتخذين مسارًا مشابهًا. يعتقد أرشيبالد هارت أن المرء قد يصبح مدمنًا على الأدرينالين الخاص به. أعتقد أنه محق. هو يقول: «فكرة إدمان الأدرينالين لها آثار مهمة على كيفية استجابتنا للتوتر، لأن الأدرينالين ذاته الذي يمنحنا الانتشاء، هو أيضًا الدواء الذي يسبب لنا القلق عند استخدامه بشكل مفرط. إذا لم نتعلم «التراجع» عن «نشوة» الأدرينالين، فإن المتعة التي نحصل عليها حتى من المساعي الصحية قد تعدُّ شكلًا بطيئًا من تدمير الذات».

أخذت صفحة من كتابي الخاص للنصائح

عندما أتذكر حادثة تعرُّضي لنوبة التوتر في مارس عام 1985، أرى أنها كانت نعمة، كانت كتحذير من إدماني على الأدرينالين، ووقوعي في دائرة من التدمير الذاتي البطيء. لقد تعلمت أن آخذ صفحة من كتاب النصائح الخاص بي الذي أستخدمه مع جميع عملائي. من بين الحِكم المفضلة لدي أننا يجب أن نكون مسؤولين عن اختياراتنا وقراراتنا. أنا الآن أكثر وعيًا بمدى مسؤوليتي عن الاختيارات التي أتخذها كل يوم، والتي تحدد مقدار الضغط الذي أواجهه.

بالتأكيد، لا توجد طريقة لتجنب قدر معين من التوتر. وفي الواقع، يمكن أن يكون سببها إما شيء غير سار، أو شيء تستمتع به.

وكما رأينا في الفصل الثاني، يمكن أن يأتي التوتر على هيئة ضغط أو توتر نعتبره مهددًا. ويتحول هذا الضغط إلى عامل توتر، وتبدأ معدلات الأدرينالين بالارتفاع، وتكون النتيجة هي التوتر والإجهاد.

أو كما رأينا في هذا الفصل، قد يأتي التوتر في شكل تجربة ممتعة ومثيرة تجعل الأدرينالين يرتفع بنفس القدر من الصعوبة والتهديد. النقطة المهمة هي أن التوتر سيأتي في طريقك. والطريقة الوحيدة لتجنب التوتر هي الموت. ومن أفضل أساليب السيطرة على التوتر ومنعه من الإرهاق، والوفاة في نهاية المطاف، هي أن يكون المرء مدركًا للحاجة إلى التوازن.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الحفاظ على التوازن يستحق كلّ العناء

لطالما أدهشتني قدرة لاعبات الجمباز وأداؤهنَّ على عارضة التوازن، تلك العارضة الصغيرة والضيقة التي لا يتجاوز عرضها 4 بوصات، ويصعب عليها الحصول على النتيجة الكاملة (10). أحب إجراء مقارنة بين الحياة وعارضة التوازن. أنت تدركين بالطبع أنني لن أنجح في الحصول على العلامة التامة (10). وعلى عارضة توازن الحياة، قد نسجل في أحسن حالاتنا النتيجة (1.3) أو أقل. هذا لا يهم، ما دام أننا ندرك حاجتنا إلى التوازن.

وإذا بحثت عن كلمة «توازن» في القاموس فستجد جميع أنواع التعريفات. على سبيل المثال، سيخبرك أحد القواميس أن التوازن هو «حالة الاستقرار الجسدي من الناحية العقلية أو النفسية في ترتيب متناغم للأعضاء». وفي القاموس نفسه، يعدُّ «تحقيق التوازن» هو الوصول إلى موضع ما بين طرفي نقيضين.

يعجبني هذا التعريف لمصطلح «تحقيق التوازن» لأنه يلخص معنى التحكم في التوتر ومنعه. وجود قدر كبير من التوتر في حياتك، يدفعك للقيام بالأشياء بأقصى حدودها، وهو ما قد يكون سيئًا أو تهديدًا أو مملوءًا بالضغط. وربما يكون شيئًا تعتقد أنك تحبه أو تحتاجه، مثل جدول أعمال محموم مثير ومحفز. وفي الحالتين، تشعرين بعدم التوازن، وضرورة تصحيح مسار الأمور.

بحثنا في عدة أساليب لتحقيق التوازن الصحيح في أثناء الحيلولة بدون الوقوع بين براثن التوتر. وأهم أدواتنا هي «قاعدة شريحة الأولويات» التي نستخدمها عندما تتراكم فرص الحياة وإغراءاتها وضغوطاتها. ولاستخدام هذه القاعدة وتحقيق أقصى استفادة منها، يلزمنا شيء آخر. نحن بحاجة لوضع خطة مدى الحياة، وهو ما سنبحثه في فصلنا الأخير.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

.12

خطّة ممتعةٌ للتغلُّب على التوتر

«أحيانًا أطيل البكاء والدعاء»

في أثناء حديثي مع الزوجات والأمهات، أطرح عليهنَّ سؤالًا عن حيلتهنَّ للحفاظ على التوازن عندما يُطبِق التوتر على حياتهن. تصارحني بعضهنَّ عن صعوبة استدامة الثبات على عارضة توازن الحياة. أما عن كيفية تعاملهن مع التوتر عندما تخرج الأمور عن السيطرة، يقُلن لي:

«لا تسير الأمور على خير إطلاقًا!»

«لم أنجح في التعامل مع التوتر بعدا!».

وتستخدم نساء أخريات الأسلوب البنَّاء أو النشط لمواجهة المشكلة جسديًّا:

«أتحرك بسرعة أكبر!».

«أحمل صغيري في حقيبة ظهر لإبقائه سعيدًا خلال قيامي بالأعمال المنزلية».

«أخرج للتسوق أو القيام بأي شيء آخر».

«أصلي في الرابعة والنصف صباحًا لأن طفلي يستيقظ مبكرًا. أتمرن ثلاث مرات في الأسبوع، وأقضي وقتًا بمفردي مرة واحدة في الأسبوع».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

«أحاول وضع مخططات لأيام بكاملها، لذا لا يتعين علي التفكير فيما يزعجني».

إحدى الأمهات في الثلاثين من عمرها، وعندها أطفال تتراوح أعمارهم بين سبعة وتسعة واثني عشر عامًا، تعدُّ مثالًا جيدًا لتجربة كل شيء تقريبًا. أخبرتني: «أفوِّض أحدهم ببعض الأعمال المنزلية المتراكمة، وأهرب إلى المركز التجاري أو المكتبة. وفي بعض الأحيان، أضع سماعات الرأس للاستماع إلى شريط مفضل، وأضبط الجميع لمدة ثلاثين دقيقة. وأحيانًا أخرى، أطيل البكاء والدعاء!».

نحن جميعًا بحاجة لوضع خطة ممتعة

الاعتراف الصادق لهذه الأم يشكل مثالًا جيدًا عن شخص يتعامل مع التوتر بأفضل طريقة عبر التعامل الفوري مع الأمور، واستخدام أي حلول لحظية تبدو ناجحة. بعض تكتيكاتها جيدة، ولا سيَّما «إطالة البكاء والدعاء». ولكن ما نحتاجه جميعًا هو خطة ممتعة، نهج أساسي في الحياة لإبقاء الأمور في نصابها.

عندما أتحدث مع العميلات عن «خطة ممتعة»، أفكر في ثلاثة مجالات أساسية. عندما تهدد الحياة بالتحول إلى مستنقع، من الأفضل أن تدركي عدم قدرتك على التحكم في كل شيء. ينبغي أن تضعي كل شيء في نوع من الترتيب البسيط. ومن بين التمارين التي أجدها مفيدة للعديد من العميلات هو إخراج قطعة من الورق ووضع ثلاثة عناوين: (1) بدنيَّة (2) عاطفية (3) روحية.

ما هو الجانب المهم في كل من هذه المجالات؟ ما هي الأهداف التي يمكنك وضعها لمساعدة نفسك على إيجاد مخرج من المستنقع؟

الأهداف البدنية لا تشمل «العمل بجدٍّ أكبر»

عندما أتحدث عن «الأهداف البدنيَّة»، تعتقد بعض النساء أنني أريدهن أن ينظمن وينجزن الأمور بشكل أسرع. وفي العادة، يسبب هذا النهج مزيدًا من التوتر. عندما أتحدث عن منع التوتر جسديًّا، أعني الأنشطة التي يمكنك إنجازها وتمنحك الاسترخاء أو الشعور بالإنجاز والرضا الذي لا تحصلين عليه

HTTPS://T.ME/MKTBTADAB

من الضغط اليومي. باختصار، يجب أن تجدي أساليب للعناية بجسمك بشكل أفضل.

على سبيل المثال، ووفقًا للأهداف الجسدية، قد تودين التفكير في وزنك (ومجددًا، ربما لا تفضلين ذلك). ولأن الحمية كلمة مقلقة تسبب المزيد من التوتر لكثير من الناس، أفضِّل الاستعاضة عنها بمصطلح تناول الطعام بشكل معقول وصحيح، وبمعدلات معقولة. وأنا من مناصري أي من أشكال التمارين الرياضية.

ربما تحتاجين، مثل تيري، بتخصيص وقت لنفسك فقط مرة في الأسبوع. وفي حالتها، كانت تواظب حضور جلسات التمارين الهوائية، وهو ما يلبي جيدًا أحد الأهداف الجسدية المهمة بالنسبة إليها. وإذا بدا ذلك مرهقًا لك، يمكنك الانطلاق في نزهة بالمعنى الحرفي للكلمة. استيقظي باكرًا، وانتعلي زوجين مريحين من أحذية المشي أو الركض مع دعم جيد لقدميك، وامشي في الحيِّ بأسرع خطوات ممكنة، وأرجحي ذراعيك. يجد بعض الأشخاص فائدة من تحديد وجهة للمشي إليها، منزل صديقة أو كشك لبيع الصحف، أو مقهى.

وإذا كنت تتمتعين بصحة جيدة، ابدئي بالمشي لمسافة بضعة أميال في اليوم. شخصيًّا، وجدت أن أربعة أميال –على بعد ميلين من «دانكين دوناتس» لشراء صحيفة وفنجان من القهوة، ومن ثم العودة ميلان– حلٌّ جيد بالنسبة لي. تذكَّري أنه يجب عليك المشي بسرعة وأرجحة ذراعيك بخفة. هدفك هو جعل دقات قلبك أكثر سرعة- نحو 115–140 نبضة في الدقيقة لمعظم البالغين. من المهم أن تضعي في اعتبارك أنه يجب عليك مراجعة طبيبك قبل البدء في أي نوع من برامج التمارين الرياضية.

لماذا لا أمارس الهرولة أو أنصح بالركض؟ ليس لدي أي مشكلات مع الركض، باستثناء واحدة: الركض على الرصيف قد يُجهد ركبتيك وقدميك. لقد رأيت الكثير من الناس يبدؤون بممارسة رياضة الجري، وإيذاء أنفسهم، ثم الاستسلام تمامًا لممارسة الرياضة. من الأفضل أن تبدئي بالمشي السريع. ثم، إذا شعرت أنك جاهزة، حاولي الركض. والاحتمال الآخر هو مزيج بين الركض والمشي في التمرين نفسه. المهم هو ممارسة ما يصلح لك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

من الأسباب التي تدفعني لاقتراح رياضة المشي في الصباح الباكر هي أنها تمنحك فرصة للتفكير بواقعيَّة فيما ستقومين به خلال اليوم. لاحظي أنني استخدمت كلمة «بواقعيَّة». كما رأينا، لا شيء يمكن أن يضغط عليك أكثر من «قائمة مهام الأم الخارقة». إن نهج الكمال الذي يجب أن تحصلي عليه اليوم هو طريقة أكيدة لتحويل حياتك إلى فوضى من التوتر.

وهناك كلمة مهمة أخرى: السلامة. لسوء الحظ، أشاهد بعض الأشخاص الذين يركضون بشكل عشوائي ودون انتباه، ويمكنهم تحويل مشوارك الصباحي إلى تجربة مرهقة بالفعل. أحث عميلاتي على توخي الحذر بشأن المشي أو الركض بمفردهن. وأفضِّل ذهابهن مع صديقة، أو اصطحاب الأطفال (إذا كانوا كبارًا في السن). أعرف بعض النساء اللواتي يحملن هراوة صغيرة أو صفَّارة. والأهم من ذلك كله هو عدم الدخول إلى مناطق قد يكون فيها بعض الخطورة أو التهديد.

وبالتالي، يمكننا تحديد بعض النقاط الأساسية للحصول على تمرين كافٍ، وهي:

1. ارتدي أحذية مريحة توفر دعمًا جيدًا.
2. استخدمي طرقًا آمنة ومألوفة.
3. حاولي تحديد مكافأة صغيرة لك في حال أنجزت المهمة، مثل شراء فنجان من القهوة، أو فكري في محفزات أخرى. (عندما أقترح فنجانًا من القهوة، أدرك أن الكثير من الكافيين قد يسبب لك عامل توتر إضافي. ومنذ تعرُّضي لنوبة التوتر، حافظت على استهلاك القهوة بحد أقصى ثلاثة أكواب في اليوم).
4. حافظي على وتيرة مشي سريعة في الهواء الطلق. لن تتعبي. سيري بحسب قدرتك، وستكتشفين أن المشي أو الركض في الصباح يمنحك مزيدًا من الطاقة لليوم.
5. استغلِّي فترة المشي للتفكير وتنظيم أعمالك لليوم. راجعي أولوياتك، وضعي خططًا معقولة لما تودين القيام به.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

6. إذا كنت تعملين على حل مشكلة تتعلق بالوزن، انشري مقدار التمارين التي تمارسينها ومعدل خسارتك للوزن في مكان واضح. قد يكون باب الثلاجة هو المكان الأمثل لمثل هذه الملاحظات، أو ربما مكتبك في العمل. وعندما تصلين إلى مرحلة كافية من الجدية، قد ترغبين بتسجيل ما تستهلكينه من سعرات حرارية كل يوم. الفكرة باختصار هي «التصريح عن نفسك» لعائلتك أو أصدقائك أو زملائك في العمل. وبعد ذلك، وخلال تلك الأوقات التي تصبح فيها الأمور صعبة، ستجدين الدعم في هذه المعلومات والأرقام التي تفخرين بها!

ربما لديك أهداف بدنيَّة أخرى تودِّين تحقيقها. على أي حال، أؤكد على مدى أهمية التمارين الرياضية، حيث يوصي بها جميع خبراء التوتر والإجهاد كطريقة رائعة للتحكم في التوتر. إذا وجدت أنك أكثر راحة في التسكُّع في الحديقة، أو إعادة تزيين غرفة النوم، أو تعلم زراعة النباتات، فلا تترددي.

مهما فعلتِ، تأكدي أن الأهداف البدنية التي حددتها لنفسك قابلة للتحقيق وغير مرهقة. الفكرة هي أن تشقي طريقك للتخلص من التوتر، وليس إعداد نوع من البرامج التي من شأنها منحك مزيدًا من التوتر.

الأهداف العاطفية مهمة أيضًا

على الجانب العاطفي من الحياة، يجب أن يتحقق التوافق بين شخصيتك وما تضعينه من أهداف. وعلى سبيل المثال، قد تتخذين قرارًا لتصبحي أكثر حزمًا وقدرة على ضبط الشخصيات المسيطرة في حياتك. حددي أهدافًا بسيطة مثل قول «صباح الخير» أولًا للجيران، والابتسام أكثر، وإظهار اهتمامك للأعزاء- كل هذه الإيماءات الصغيرة ستبني صورتك الذاتية، وتعزز ثقتك بنفسك وتجعلك تشعرين بقدر أقل من التوتر.

«إظهار اهتمامك للآخرين» هو الطريقة الرئيسة لهانس سيلي للسيطرة على التوتر وتجنبه، وأطلق عليها اسم «اكتساب محبة جارك»، وهي فلسفة الحياة، ووسيلة فعالة «للحفاظ على الأمان وراحة البال».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لسنوات عديدة، كنت أشاهد زوجتي ساندي وهي تكتسب محبة الجيران والغرباء. أعرف الكثير من الأشخاص الذين لا يحبونني، لكني لا أعرف شخصًا يكره ساندي.

ومن الأمثلة المختصرة عن أسلوب حياة الرعاية الخاص بساندي هو «قصة البطارية». خرجت ساندي في أحد الأيام ومعها 150 دولارًا لشراء البقالة. أخبرتني لاحقًا أنها اضطرَّت لإنفاق مزيد من المال لاستكمال شراء الحاجيات. فوجئتُ وتساءلتُ: «ألم تكن الـ 150 دولارًا كافية؟».

مع ابتسامة على وجهها، قالت ساندي: «حسنًا، قابلتُ امرأة في محطة الوقود، وقد سُرِقت بطارية سيارتها. قال البائع إن البطارية الجديدة ستكلف خمسة وثمانين دولارًا تضاف إليها الضرائب، وكانت تبكي لأنها لم تملك ما يكفي من المال».

- وهكذا، قمتِ أنتِ ...
- نعم، لقد أعطيت البائع خمسة وثمانين دولارًا، من دون أن أكشف عن هويتي. لم أستطع الوقوف مكتوفة الأيدي.

كنت قادرًا على التوصل إلى عدة بدائل، لكنني أعرف ساندي. إنها شخصية محبَّة للمرح ممن تحظى بمتعة حقيقية -وتوتر أقل- من مساعدة الآخرين. في الواقع، هي من أقل النساء اللائي أعرفهن توترًا. وقد تمكنت من الحفاظ على توازن حياتها في الوقت نفسه. صحيح أنها محبَّة للمرح، لكنها ليست ممسحة للآخرين. إنها تعرف حدودها، ولا تسمح للآخرين باستغلالها، ما يغنيها عن مصدر حقيقي للتوتر بالنسبة للكثير من الأمهات.

في كتابه «*أسطورة التوتر*»، يستعرض ريتشارد إيكر عشرات القواعد التي يدعوها «قوانين إيكر». على جميع الأمهات حفظ القاعدة رقم اثنتي عشرة: «ليس بالضرورة أن تصابي بالتوتر مقابل الاعتناء بالآخرين». بمعنى آخر، تستطيعين الاعتناء بشخص ما -زوجك أو طفلك- بدون تحمُّل المسؤولية الكاملة عن سعادة ذلك الشخص.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ماري آن كانت زوجًا لأحد مدمني الكحول

تبلغ ماري آن من العمر ثمانية وعشرين عامًا، وهي متزوجة من جيري، وأم لبيلي الذي يبلغ من العمر ثلاث سنوات، وقد اكتشفت أن زوجها مدمن على الكحول. كان ردُّ فعلها نموذجيًّا، فبدأت تعثر وتجمع زجاجات الكحول، وتسكبها في البلّاعة. وكانت في بعض الأحيان تخفي الزجاجات حتى لا يعثر عليها زوجها. كانت تضايقه وتوبِّخه، حتى إنها اتصلت بوالدته وطلبت منها فعل الشيء نفسه معه، ووزَّعت كتبًا ومجلات في غرف المنزل لتصرف انتباه زوجها عن الشرب، ولكن من دون جدوى. وعندما جاءت طلبًا للاستشارة، كانت قد وصلت إلى مرحلة شديدة من التوتر. قلت لها آنذاك:

- عليكِ أن تتصالحي مع فكرة إدمان جيري على الكحول.
- ماذا تقصد؟
- أنتِ لستِ مدمنةً، ولكنه زوجك. لا يمكنك تحمُّل المسؤولية عن سلوكه. يجب أن يتحمَّل مسؤولية أخطائه، ويخضع للمساءلة عن نفسه.

فهمت ماري آن الرسالة، فتوقفت عن تغطية سلوكيات جيري مع عائلته، وعن تقديم الأعذار عن غيابه المتكرر في العمل. ورفضت إلغاء خططها للذهاب إلى منزل إحدى صديقاتها لأن جيري كان مخمورًا. وفي إحدى المرات، اصطحبت بيلي الصغير، وغادرت المنزل عندما عاد جيري وهو في حالة سُكْر. استيقظ في العاشرة من صباح اليوم التالي، وغاب عن اجتماع مهم في العمل.

كما توقفت ماري آن عن تأخير العشاء. كانت تحضِّره ساخنًا في الساعة 6:00 مساءً. وفي حال لم يكن جيري موجودًا، كان عليه تناوله باردًا من الثلاجة بعد عودته للمنزل، مع تعليمات واضحة حول كيفية تسخينه بنفسه.

ربما كان الشيء الرئيسي الذي فعلته ماري آن هو السماح لجيري بمعرفة أنها لن «تحضِّره» بعد الآن. قالت له بعبارات واضحة: «لن أستمر في العيش هكذا!».

تغيَّر جيري في وقت قصير نسبيًا. في غضون أقل من ستة أسابيع، أصبح مستعدًا لزيارة متخصص في معالجة المدمنين على الكحول، ونجح في تغيير الأمور. لم ينقذ ذلك عمله وحسب، بل أنقذ زواجه أيضًا.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

إن التعايش مع مدمن على الكحول والاهتمام به هو تحدٍ قد لا يتعين عليك مواجهته، ولكن ماذا عن أسرتك؟ كل أنواع الأهداف العاطفية ممكنة هناك. هل زوجتك هي الأولوية الأولى؟ يجب أن يكون الأمر كذلك. هل أطفالك هم أولويتك الثانية، وهل وظيفتك، وهواياتك تأتي في المرتبة الثالثة، أو غير ذلك؟

من الواضح أن الأهداف العاطفية قد تكون بمثل تنوُّع الأهداف الجسدية. وتشمل القواعد المهمة التي يجب اتباعها عند تحديد أهداف عاطفية للتخلص من التوتر ما يلي:

1. اختاري شيئًا سهلًا، أو شيئًا ترينه ودودًا، أو على الأقل لا يمثل تهديدًا كبيرًا. اتبعي نهجًا واحدًا صغيرًا في كل مرة، واختصري قائمة «المهام» الخاصة بك وفق إمكاناتك، بدون أن يرتبط ذلك بقائمة أولويات شخص آخر. على سبيل المثال، الكلام الودود مع جارتك شيء، وإلقاء كلمة في جمعية الآباء والمعلِّمين لمدة عشرين دقيقة شيء آخر.
2. قرري رؤية الأشياء بشكل مختلف، وتصرَّفي وفقًا لذلك. عندما تحددين هدفًا عاطفيًّا، فأنت تمارسين أهم خياراتك: اختيار الطريقة التي ترغبين في إدراك الحياة وفقها. وكما رأينا في الفصل 2، فإن تصوراتنا هي جزء منا. إنها نتيجة لكيفية نشأتنا. والتصورات لا تتغير بدون جهد واعٍ.
3. اهتمامك بالآخرين لا يعني وجوب أن تكوني في حالة دائمة من القلق والتوتر. لا تقلقي بشأن أي شيء، وبدلًا من ذلك، فوِّضي أمرك لله، واشكريه على كل ما يقدِّره له.

ثمّة ارتباط قوي بين الجوانب العاطفية والروحية للحياة. ولهذا السبب يجب عليك تضمين العنصرين في إعداد أهدافك.

أفضل طريقة للحصول على صورة ذاتية أفضل

المجال الثالث ذو الأولوية الذي تحتاجين فيه إلى تحديد بعض الأهداف المحددة هو الجانب الروحي. قد ترتبك بعض النساء عندما أذكر الجانب الروحي من الحياة، لأنهن يعتقدن أنني سأتحدث عن الدِّين. ومع ذلك، فإنني

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

أشير ببساطة إلى أن البعد الروحي هو حاجة فينا جميعًا، بغض النظر عن نظرتنا للدِّين. وإلقاء نظرة فاحصة على احتياجاتك الروحية هو وسيلة ممتازة للعمل على اكتساب صورة أفضل عن الذات.

صورتك الذاتية ليست حقيقة، كما أنها ليست مظللة باللونين الأسود والأبيض، وغير مبنية من الخرسانة مع قضبان حديدية. صورتك الذاتية مسألة إيمان بنفسك، وقدرتك على وضع تخمين جيد عن تقديرك لذاتك.

يمكنك تعلُّم الاستفادة من «التوجيهات الصوتية»

خلال وضع خطتك المرحة لمنع التوتر وإبقاء حياتك تحت السيطرة، ستتعلمين فن «التوجيهات الصوتية» عندما تواجهك الضغوطات والمشكلات. وتعدُّ «التوجيهات الصوتية» من المصطلحات المعروفة في عالم كرة القدم الأمريكية، وقد تكون مفيدة جدًّا لأي شخص مهتم في التعامل مع الضغوطات. اسمحي لي بتقديم شرح بسيط عن استراتيجية كرة القدم هذه، وأسلوب تطبيقها في جدولك اليومي.

في البداية، عليك إدراك أنك مثل لاعب الظهير الرّبعي في الحياة. أنتِ من يحدد طريقة اللعب. في لعبة كرة القدم الأمريكية، يتجمع الظهير الربعي مع اللاعبين العشرة الآخرين في فريقه، ويعطي «التوجيهات الصوتية» لخطة اللعب. لكل لاعب رقم محدد، وعندما يقول «28 إيتش عند الرقم 2»، فهذا يعني أن كل لاعب في الفريق قد فهم دوره وما سيقوم بهُ بعد العدِّ إلى الرقم اثنين.

لكن لنفترض أن الظهير الربعي وفريقه لاحظوا أن الفريق المنافس يتخذ تشكيلة دفاع مختلفة عن المألوف، وأنهم بذلك قادرون على إفشال خطتهم المرتبطة باللاعب «28 إيتش». ما الذي يفعله الظهير الربعي حينها؟ لا وقت للعودة ووضع الخطط مجددًا. حسنًا، وفق مصطلحات اليوم، يطلق الظهير الربعي «توجيهاته الصوتية» باستخدام أرقام جديدة يستطيع سماعها جميع لاعبي فريقه. وتكون الأرقام الجديدة وكأنها إشارات تخبر زملاءه أن خطة اللعب قد تغيَّرت.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

لا يفهم الفريق المنافس ما تعنيه الأرقام، ولكن فريقه يفهم. يسمعون الإشارات ويعرفون أن خطة اللعب لم تعد «28 إيتش»، والتي كانت عبارة عن الجري نحو الجانب الأيمن من الملعب. أصبحوا الآن يعرفون أن الظهير الربعي سيرمي تمريرة قصيرة نحو الجانب الأيسر –على سبيل المثال– حيث لن يكون دفاع الفريق المنافس قويًا بما يكفي لإيقاف اللعب.

ربما تقولين في نفسك: «حسنًا يا ليمان، لكنني أكره كرة القدم الأمريكية، ولا تهمني مصطلحات مثل 'التوجيهات الصوتية'». أنا أدرك ذلك. ولكنني أدعوك لتطبيق هذا المصطلح في خطة حياتك. وسواء أعجبك الأمر أو لا، أنتِ الظهير الربعي الحقيقي في حياتك، وأنتِ تطلقين «التوجيهات الصوتية» الخاصة بك طوال الوقت. ألم تتعرَّضي لموقف غيَّر كل مخطَّطاتك؟ لو أنك مضيت قدمًا مع خطتك، فستواجهين الإحباط، وربما الكارثة (يطلق على ذلك مصطلح «الطرد» أو «الخسارة» في عالم كرة القدم الأمريكية).

كيف يفترض بك مواجهة الضغوطات الجديدة؟ كيف ستدركين المصدر الحقيقي لمشكلتك، وأنه الخطر المهدد الذي سيدفعك نحو التوتر؟ بإمكانك التصرُّف كالمعتاد: الدخول في حالة من الذعر والغضب وربما إلقاء الشتائم والإهانات، وتخدعين نفسك. أو قد تتجمَّدين وتتوقَّفين كما لو أنك فقدت كل شيء.

عندما قمت باستطلاع آراء مجموعات مختلفة من النساء فيما يتعلق بالتوتر، تلقيت جميع أنواع الإجابات عندما سألت: «كيف تتفاعلين عند مواجهة مواقف توتر محتملة؟»، أخبرتني العديد من النساء:

«أحاول استخدام المزاح للخروج من المأزق».

«سأماطل، وربما أستسلم».

«أشعر بالتوتر، وسأتحدث أكثر».

«أقضم أظفاري، وأهدأ».

«أصبح مستاءة وعدوانية، لا يمكنني إنجاز أي شيء».

«أفقد قدرتي على التفكير بوضوح، وأتحدث كثيرًا، وينتابني القلق».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

«التجنب، أحاول ألا أكون حاضرة، لكن هذا صعب جدًّا عندما أكون في السيارة، حيث تجري العائلة نقاشًا محمومًا».

وفي استطلاعي، ركزت الإجابات على الغضب، وعدم القدرة على العمل بشكل جيد، بغض النظر عن أسلوبك في التخلص من التوتر. ربما تتوجهين إلى الثلاجة، أو تبدئين بقضم أظفارك. ربما ترفعين صوت الموسيقى، أو تصرخين وفمك مغلق بمنشفة، وربما تلجئين إلى المهدئات. النقطة المهمة هي وجود البدائل، يمكنك استخدام «التوجيهات الصوتية» إذا أردتِ ذلك حقًّا.

ليس بالضرورة أن تري الأشياء كما اعتدتِها. وعندما تستخدمين قاعدة شريحة الأولويات، يمكنك التحكم في حياتك بخيارات إيجابية. إذا سكب طفلك البالغ من العمر ثلاث سنوات شراب الشوكولاتة على الموقد، يمكنك اعتبار هذا السلوك تهديدًا مباشرًا لسلامتك النفسية، أو أنه خطأ مؤسف وغير مقصود من أنامل ضعيفة لطفل لا يقوى على الإمساك بالأشياء بشكل جيد. في هذه المرحلة، لا ينبغي لك تأنيب طفلك أو ضربه، كل ما أنت بحاجة إليه هو قطعة قماش! وعندما تبدو على زوجك اللامبالاة تجاه كيكةٍ تعبتِ في تحضيرها وخبزها طوال ساعتين، بإمكانك الدخول في حالة حزن عميقة، أو سؤاله عن يومه في المكتب وما لاقاه من مصاعب خلال اليوم.

بالتأكيد، ستمرِّين بأيام تخفق فيها كل احتياطاتك ضد التوتر، لكن لا تسمحي له بالتغلُّب عليك. إن إدراك ما جرى، ومعرفة التصرُّف السليم الذي كان ينبغي اتخاذه، يعدُّ تقدمًا بحدِّ ذاته. على الأقل، لقد بدأتِ باكتساب معرفة أكبر حول الحالات التي تسمحين فيها للآخرين بإيذائك، والأهم من ذلك، الحالات التي تؤذين فيها نفسك.

الحياة ملأى بالأعداء المحتملين: التوترات والضغوط وحتى الملذات التي يمكن أن تتحول إلى عوامل توتر. لستِ مضطرة لتكوني عدوَّة لنفسك. يمكنك التحكم في حياتك عبر التحلي بالمرونة والحكمة لتحقيق انتصارات أكثر بكثير من الهزائم.

لستِ مضطرة للمضي قدمًا بوتيرة الحياة المحمومة، والخوض في المستنقع تحت ذريعة: «ما باليد حيلة. كل ما عليَّ فعله هو إعادة المحاولة حتى أنجز المهمة بشكل أو بآخر».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

يمكنك اختيار وتيرتك الخاصة. والوقت هو أحد الأشياء القليلة في الحياة التي يمكنك التحكم فيها، إذا كنت تريدين ذلك بالطبع. يمكنك تحديد تلك المجالات في جدولك «لنفسك فقط» من دون أن ينبع ذلك من الأنانية، ولكن من الحكمة.

يمكنك دائمًا تخصيص وقت لإنعاش روحك وعقلك وجسدك لتتمكني من أداء وظائفك كزوجة وأم وامرأة عاملة بأقل قدر من التوتر، وبأقصى قدر من الفرح والرضا.

أعلم أن ذلك قابلٌ للتحقق، وأراه يتحقق في حياة النساء اللواتي أنصحهن به كل أسبوع. والأهم من ذلك أنني أرى هذه الأشياء تتحقق في حياتي الخاصة، حيث أمارس بالتزام جديد ما كنت أعظ به عميلاتي طوال السنوات العديدة.

في الواقع، أضفتُ هذا الصباح عنصرًا واحدًا فقط في قائمة «المهام التي يجب عليَّ فعلها» لهذا اليوم:

«امنح أولوية لتلك الأولويات!».

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

ملحق

ينبغي أن تحافظي على التوازن في حياتك

يتعيَّن عليكِ إيجاد نوعٍ من التوازن بين الراحة والعمل، والاسترخاء. بالنسبة للعديد من الأفكار التالية، أنا مدينٌ لجان ماركل، مؤلِّفة كتاب «التغلُّب على التوتر» (ويتن: فيكتور بوكس، 1983). كتابها الأول ممتاز بالكامل، لكنني أوصي بقراءة الفصول الخامس، والعاشر والثالث عشر.

1. احصلي على قسطٍ كافٍ من الراحة. يتحدث الجميع عن الحصول على قسط كافٍ من النوم، لكن مفهوم الراحة يتجاوز حدود النوم فقط. قد تتحقق الراحة في سلوكٍ بسيطٍ مثل الجلوس والتأمُّل في مكان ما، أو اختبار تجربة ممتعة. وقد تتحقق الراحة في نزهة على الأقدام، أو ربما الاتصال بصديقة. الشيء المهم هو أن المرء يجب أن يكون هادئًا ومطمئنًا.

2. لا تجهدي نفسك في محاولة لتحسين صورتك الذاتية. اطرحي على نفسك السؤال التالي: «ما الذي يدفعني للقيام بهذا العمل، أو متابعة هذه المسيرة المهنية بحدِّ ذاتها؟». جهِّزي قاعدتك الخاصة بشريحة الأولويات، واحرصي على عدم الانغماس في المجتمع المادي الاستهلاكي الذي يولي أهمية كبرى لامتلاك المال و«الأشياء». ولا تتبعي الأمثال الشعبية القائلة: "اللي معاه قرش يساوي قرش"، أو «اصرف ما في الجيب، يأتيك ما في الغيب». العمل بجدٍّ لا يكون ضارًّا حتى يتسبب في الكثير من التوتر الذي قد يكون مدمرًا. إذا كنت تعملين بجد، فاحرصي على تخصيص وقت للراحة.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

3. خططي لوقت فراغك سابقًا، والتزمي بهذه الخطة. لا تسمحي للضغوط والقوى الخارجية بالتدخل. ومن النصائح المفيدة هي ترك الهاتف بعيدًا عن متناول يدك، ولا تستسلمي للإعلانات التلفزيونية لشركة الهاتف التي تحاول إغراءك باستخدام خدمة «انتظار المكالمات» الهاتفية. يقولون في العرض: «لا تريد أن تفوتك هذه المكالمة»، وجوابي لهم: "ولم لا؟".
4. حاولي التسكع بين الحين والآخر. ما عليك سوى الاستماع إلى الطيور أو الرياح، أو مجرد التحديق إلى السحب وأنت تتمددين على كرسي في الحديقة، أو في أرجوحة شبكية.
5. اتخذي هواية، أي شيء مستمر يمنحك نوعًا من الراحة والاسترخاء. وإذا كانت لديك هواية تتطلب الكثير من وقتك وطاقتك، فهي في الحقيقة ليست هواية. تخلصي منها على الفور.
6. إذا كنت تفضلين الرياضة كهواية، فابحثي عن شيء ضمن قدراتك، ويمكنك المشاركة فيه وممارسته مرة واحدة في الأسبوع على الأقل. ومع ذلك، تأكدي من عدم الخوض في منافسات تجعل رياضتك مصدرًا للإرهاق والتوتر، يجب أن يكون الأمر ممتعًا، وليس تحديًا كئيبًا أو روتينيًّا.
7. انضمِّي إلى مجموعة صغيرة، دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يجتمعون بانتظام في إطار الزمالة والاسترخاء، مجموعات المطالعة خيار ممتاز.
8. خططي لأوقات منتظمة خارج المنزل. اتركي الأطفال مع جليسة وابتعدي عن زوجك (أو إذا كنتِ عازبة، اذهبي بمفردك حتى فترة بعد الظهر إن أمكن). إذا كنت أمًّا عاملة، فلا تتصلي بمكتبك لتري كيف تسير الأمور في غيابك، ولا تتسرَّعي في العودة للمنزل للردِّ على مكالماتك الهاتفية.
9. لا تسمحي للساعة بالتحكُّم في حياتك. تحققي من خلوِّ يومك من أي «أنشطة مضيِّعة للوقت»، على سبيل المثال، قضاء وقت طويل في الحديث على الهاتف، أو مشاهدة التلفاز لفترة طويلة، أو قراءة

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

الكثير من المجلات. امنحي وقتًا أطول للأنشطة والمواعيد. لا تضبطي جدولك الزمني بإحكام شديد بحيث لا يمكنك التعامل مع الانقطاعات أو التأخيرات الحتمية التي تقع بين الحين والآخر.

بالإضافة إلى ما سبق، أقدِّم لك عدة طرق أخرى تساعدك في التعامل مع التوتر:

- تعرَّفي على أسباب التوتر في حياتك. عندما يخبرك جسدك أنك تقسين عليه، تراجعي. تعلمي قراءة العلامات التي تخبرك أنك تحت ضغط شديد: الهياج، والأرق، والشعور بالإرهاق التام طوال الوقت.
- تجنبي زجَّ العديد من المشاريع أو الأنشطة الصعبة في يومك أو أسبوعك. وكلما استطعتِ، أعيدي ترتيب جدولك الزمني لمنح نفسك «فترات راحة في العمل» ووقتًا للاسترخاء من الضغط.
- تعلمي العيش بوجود نقص في نفسك، وفي الآخرين. الشخصية المثالية التي تنتقي عيوب نفسها والآخرين، ستقع فريسة سهلة للهزيمة والفشل. السعي إلى الكمال يؤدي غالبًا إلى التسويف، نحن نؤجل الأمور لأننا نخشى عجزنا عن القيام بها بشكل جيد بما فيه الكفاية. هذا فقط يزيد الضغط والإجهاد. استمري في إخبار نفسك: "إذا لم أجد حولي أشخاصًا مثاليين، فأنا لست مثالية أيضًا!".
- قومي بكل ما في وسعك لبناء مجموعة دعم قوية من الأصدقاء وأفراد الأسرة. إذا لم يعطك زوجك الكثير من الدعم، حاولي إيجاد أمهات أخريات يعشن التجربة نفسها. أجرت إحدى الباحثات دراسة على مئة أمٍّ في عشرين مدينة، وسألتهن عمن يلجأن إليه في أوقات الشدة. خمسة وتسعون بالمئة من الإجابات كانت: "في الغالب، نحن نعتني ببعضنا بعضًا".
- لا تقيمي حفلات شفقة على نفسك. طوِّري سلوكيات القناعة والامتنان لكل الأشياء الجيدة التي تملكينها. وكما تقول ريتا دافنبورت، يمكنك أن تكوني ممتنة لأن الأمور ليست أسوأ مما هي عليه!

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- استخدمي الضحك أو الدموع لتخفيف التوتر. إذا لم تكوني من النوع التعبيري، حاولي الاحتفاظ بدفتر يوميات. اسكبي مشاعرك على الورق.
- تحكَّمي في كمية الأخبار السيئة التي تتلقينها كل يوم. شاهدي عددًا أقل من نشرات الأخبار التلفزيونية، على سبيل المثال. لا تخفي رأسك في الرمال وتتجاهلي العالم ومشكلاته، لكن كوني على علم أنك لن تتلقي إلا التأثيرات السلبية.
- تجنبي المواجهة غير الصحية وغير الضرورية. على سبيل المثال، تحب بعض الأمهات مقارنة أطفالهن بأطفال آخرين لتوضيح النقاط وتعزيز غرورهن. عندما تكونين مع هذا النوع من النساء، تجنبي موضوع الأطفال، أو إذا لم تستطيعي ذلك، تجنَّبي الشخص نفسه.
- لا تُصرِّي على أنك دائمًا على حق، الاستسلام والتوصل إلى حل وسط هو طريقة أقل إرهاقًا للعيش.
- كوني صادقة مع الآخرين ومع نفسك، إن القلق دائمًا بشأن «التستر» هو مصدر ضغط هائل.
- هدِّئي من روعك ولا تسرعي! لا تتحدثي بسرعة كبيرة، ولا تمشي بسرعة، ولا تتناولي طعامك بسرعة. أسألي نفسك باستمرار: "لِمَ العجلة؟".
- التزمي بقول وفعل أشياء لطيفة لعائلتك أو زملائك في العمل. كوني سخية في مشاعرك (بالطريقة الصحيحة طبعًا)، وكوني عقلانية مع المجاملات.
- زيِّني يومك بأنشطة مزيلة للتوتر. امشي وقت الغداء. مارسي بعض التمارين الرياضية بدلًا من تناول فنجان القهوة الذي يسبب التوتر. حاولي ألا تأخذي عملك إلى المنزل، وتعلَّمي كيفية الهدوء قبل الدخول إلى المنزل بعد يوم عمل مرهق. تحكَّمي في وظيفتك، ولا تسمحي لها بالسيطرة عليك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

- استفيدي من مواردك الروحية. ابدئي يومك بالصلاة والتأمل. ولا تحاولي «عقد صفقات» مع الله طلبًا منه «لإراحتك من المواقف العصيبة». ثقي به، واجعليه جزءًا حقيقيًّا من حياتك. ستستمر الضغوطات، لكنك قادرة على التعامل معها بقوَّة تفوق توقعاتك.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

شكرًا لـ «فرانك وباتي أندرسن»،

مارثا بيكر، وفايث كارتر على ما قدَّموه من دعمٍ ومساعدةٍ.

شكرٌ خاصٌّ لـ «بول سيمبسون»

على مساهمته القيِّمة في الأبحاث المستخدمة في هذا الكتاب.

HTTPS://T.ME/MKTBTARAB

نعتذر على التوقف عن النشر على القنوات الاخرى مؤقتاً

وجميع الحصريات ستكون على

هذة القناة فى الوقت الحالى

تلقرام

https://t.me/MktbtArab

